

# ଅଢ଼ାଝ ଯେକ—ଥାକଗା

ଶ୍ରୀଯେନାଥୀ କାଳୀ ମିତ୍ର ବି, ଏ, ବି ଏଡ଼  
ବେଢ଼ାପାଠ

ବଦଳ ନଂ: ୫୫୦ ଡିସି

୫୫୭-





শ্রীকাল সিংহ বি, এ, বি, এড্

## হীৰম লামায়

### হীৰম

### লামায়

১।	মীৰোসবী কুপী অমনা খঙগদবা	...	১
২।	চাবোকপা মতমদা চেকশিনগদবা	....	৯
৩।	লোকপা নোরিঙৈদা অঙাং য়োকপা	...	১৮
৪।	অঙাংবু কিহনবা অমন্তং মদুগী কল	...	২৬
৫।	অঙাং বারকপা	....	২৯
৬।	অঙাংগী লায়না অমন্তং লায়য়েং	...	৩৮
৭।	অঙাং লাগৎতুনা নাবা	...	৩৭
৮।	খোঙ মছী লাংনা হাঙ্গা	....	৪৫
৯।	জৈতোন কাইবা	....	৪৮
১০।	লোকী লায়না	...	৪৯
১১।	পুক পিনবা	....	৫২
১২।	মচিন মটৈ নাবা	....	৫৩
১৩।	ফুরি ফুৰাং থুংবা	...	৫৩
১৪।	অঙাংনা পংকপ্তা কপ্পা	...	৫৪
১৫।	মমিং নাবা	...	৫৫
১৬।	নাকোং লাইখুন থুংবা	...	৫৫
১৭।	খোংকক্কাটে চুবা	...	৫৬
১৮।	অঙাংগী অনাবগী মরমদা বাকম থরা	....	৫৭
১৯।	অঙাংগী লায়নাগী মরমদা বাকং অমন্তং পাউথুম	...	৫৯



## লেখকী কলমদগী বা অমা অনিদং

অঙাং য়োক-থাকপা হায়বা লাইরিক মচা অসি মমিংমকী চাননা অঙাংশিবু য়োক থাকবা কালগা ময়ী লৈনবা উদেশ্যনা মপুং ওইনা থমহুনা ইজবনি । উদেশ্য অসিগী অশেংবা মপুং ফাবদি লাইরিক পাবিরিবা ১মুং থবক ওইনা উৎপিগদোরিবা মীওইশিংদা লৈরে । গৰ্ভস্থদগী হোনা চেকশিনবনা সমাজগী অচোবা পান্ধী ওইরকদোরিবা অঙাংশিবু মকমদগী শেম্বনি হায়বা থঙহননিংবগী লাংকুবা জৈঠো অমা লেখকী থম্মায়দা হোরি হায়বসি লাইরিকী অহোবা অধ্যায় পাবিরগা থঙবিগনি । য়ান্না ফক্কা মওন্দা বিভ্রাপণ পৌবগী থোইনা দরকার লৈতে । মরমদি লাইরিক অমগী অক-কত্তগী মওদি মমুংদা য়াওরিবা মচাক অহুনি । অঙাং য়োক-থাকপা অহল-লমনশিনা চাং অমুক্তং য়েংবিরগা লেখকী মকমদা অক-কত্তা তাকপিরকুবাদি থোইদোক্কা মুংঙাইজগনি ।

মনিপুর সরকারনা লাইরিক অসি কোঙবদা লুপা ২৫০ ( চাঁন য়াংথে ) থক পাংবিথি । মসিগীদমক ভৌবিমল উৎচরি । লাইরিক অসি কোঙনবা কোংনবদা গীতা প্রেসকী মীওইশিং অথগ্ননা শ্রীঅরিবম ব্রজমনি শর্ম্ম, মেনেজর, শ্রীওটনাম মজী সিং অমমুং শ্রীমুতুম কালাসিং ভদ্রলোক অহুম অসিনা য়ান্না অরাবা লৌবিথি । শ্রীতেলেম যোগেন্দ্রজীংসিংহ নেচরপ্যাখনা ভূমিকা ইবিথি । ঐগী মরুপ শ্রীমান্নিবম রাংলেমসিংহস্থ অবাবা কয়া লৌবিথি । হায়রিবা ভদ্রলোক ময়াম অসিগী মকমদা লেখক্কা ভৌবিমল উৎচরি ১মুং হুয়া হুয়া থাগৎচরি ।

অরোইবদা লাইরিক অসি মতম থরগী মমুংদা পুথোকুবা লাকুথিবা ওইবনা ছাপা ভৌবদা বনান্গচিংবা অরান অচই থরা য়াওথে মসিগীদমক্কা পাঠকশিংনা মাক ভৌবিগনি ।

তাং ১ । ৩ । ৬৫ং

শ্রীকালাসিংহ, লাইরিক ইবা

The "Angang Yok-thakpa." by ksh. kala Singh is a book on domestic Science. It covers many points of pregnancy, child birth, care of babies and simple home treatment of infatile diseases. Though little it contains many instructions with illustrations on personal hygiene and general knowledge of health to the readers. The mother is the first man maker of the nations. So every mother should have thorough knowledge of the Science of Child-bearing and character building. The Author gives many hints in this book about them.

I hope this book would be a torch to the expectant and nursing mother. Because the language is simple and instructive.

( T. Jogendrajit Singh )  
Naturopathic Doctor,  
Ayurvedic Sastri

### অনিশ্চুবা খুৎনমগী মরমদা খরদহ

ময়ামগী মরমদা লাইব্রিক অসিগী অনিশ্চুবা খুৎনম পুথোক-  
চরি । মরুপ মপাংশিংনা পীবিরকপা পাউতাক মতুং ইয়া রাহং  
অমশুং লাউদুমগী মঙদা অনাবা খরনী মরমদা হাপচিজরে ।  
হারা খর' কাররমদগী খর হেরা অমুকা কারহনবা ওমলগনি  
বজরি । মতুংদা মরুপ মপাংশিংগী সজেসন তন্তনা লোজগনি  
অমশু ময়ামগী অপান্ধা মতুং ইয়া শেমদোক সেমজিন ভোজগনি ।

ইক্ষাল

১৫ । ৮ । ৬৮ ইং

শ্রীকাল সিংহ

লাইব্রিক ইবা

## অঙাং য়োক-থাকগা

### (১) মীৰোলবী হুপী অমনা খঙগদবনি

মীৰোলবী হুপী অমনা খঙদবা যাদবা হাকম কয়ামকুম লৈ  
“কৈনা তোকপা পোকগা হৌনব্রা ?” হায়নবা মমাংউদগী চেন-  
বক্ৰবা পাটনৌ লৈ। মমা মপাগী লক্ৰম অমাদ গুণ অমাম্বা  
মদাদা লোয়নবা অ’স মী অযাম্বন খঙনববা বালম্বনি।

অঙাবু হক পাকপগা লেমগং লাগংপা দরকার ওই  
হায়না খনংদী মীৰো’জিউ মতংগী শেংগং লগংপন’ হেয়া  
দরকার ওই হায়না খনগদবনি। মরমদি অঙাং অঙুন। পোক্ৰবা  
মতু দা লোয়নয়কববা গুণ অমাদ দোযাং অছ মনা মপাদগী  
লোরকপা গুণ অমাদ দোয (Heredity) ভাক্তনি। মীৰোলজিউ—  
মক্ৰ হনব মতংদনা মীৰোলবী মতুংদা চেকশিনবদগী অমুকনু  
হেয়া চেকশিনকম খোকক হায়বামনু পণ্ডিত কয়। কয়ানা ল উরয়ী  
অমসুং হৌজিক কাওবা লাউরি। মক্ৰ হনবা মতং অসিবুনা  
ঐথোয়ন’ খৰাঙগী মক্ৰ ওহব মতমনি হায়না লোগনি। মরমদি  
ঐথোয়ন খ’জকং খনুতনা য়েলবদি খঙগনি মতুদি—মক্ৰনা  
ফজ্ৰদি পার্শ্বানা থক ফন হৌবা গোনদে। হিরম অসিদা নৈনবা  
গুণ-সাস্ত্র য়ুস্থান’লান (Sexual Science) কয়। কয়। লৈ।  
মতম চানা হায়বদি চহি মতাং চানা য়ুস্থানবা হুপা হুপীনা  
মথোরশিং অছ খিজংগদবনি অমসুং খঙগদবনি।

অকবা মচা পোক্‌বগীদমক য়ুখাল্লিবা হুপা অমসুং হুপী  
অমিমক্ হকচাং ফনা থমগনি, অথহ্নন। ঋতুমদা মক্‌হনবা  
মতমদা য়ায়া চেকশিনগনি। হুপা অমসুং হুপী অনিগী সজ-  
(তিয়বা) মতমদা পুংকিং য়ায়া হুঙাংনা অমদি অকবা রাখল  
খন্দুনা সজ ওইগনি। ঋতু পালনগী মতমদা হুপা হুপীনা অক-  
কন্ত থনথিবা অমদি তোখিবা পুন্নমকী কল হয়েং অঙাং অহুনা  
পোকলকপা মতমদা ফংগনি। মক্‌হনবা মতমদা পুংকিং হুঙাংইতবা  
অশাওবা, কল্লকপা অমসুং হুংখিবা অ’সনচিংবা তামাসিক গুণগী  
রাখল পুন্নমক খাদোকনি। রাখলশিং অহুনা পুংকিংদা লৈরিঙেদা  
হুপা হুপীগী সজ ওইবা ফন্তে।

মক্‌হনথবা মতুং জরান্দা (womb) অঙাং লৈরিঙেদা  
হায়বদি মিরোঙিঙে মতমদা মমা মপানা অথহ্ননা, মমা ওইবীনা  
মচাগীদমক য়ায়া চেকশিনগনি। হুপী অহুগী পুংকিং অহু  
মতম অহুদগী লাইনংবী য়োগী অমগী পুকচেল চেনগদবনি,  
চিন্তা তোরোইবনি, অহা অনাগী রাখল খাদোকদবনি, ধম্ম’  
লৈবী ওইগদবনি অমসুং পুংকিং খুতুম চনবা তমগদবনি। মানা  
তোরিবা থবক ইনখাং অমদি খাঙবা রাখল পুন্নমক গভ’হুংদা লৈরিবা  
অঙাং অহুনা থঙই অমদি উই হায়না থনগদবন অঙাংনা গভ’হুংদা  
লৈরিঙেদা মমা ওইবা অহুনা হরান—চিহ্নগী থবক তোরবা  
অমদি থবক অহুগী মরমদা কন্তবা রাখল পুংকিংদা থনথবা অহু  
ওইবদ সংসারদা অঙাং অহুনা পোক্‌গা চাউরক্‌বা মতমদা  
হরান—চিহ্নগী থবক তৌনিংই। ধম্ম’ চেনবী অতোপ্পা হুপী

ওইরগা মচাছ মপুক তপট অমসুং ধর্ম্য তেল্লি। মহ'ভারতকী  
মতমদা "শ্রীকৃষ্ণনা অর্জুনা চক্রবীহ চংখোক চংলনগী রারী  
তিরকপদা গর্ভ পুরিবা স্তভদ্রানা চক্রবীহ মমুংনা চংবগী রারী  
ভারগা তুমথখিতনা মপান খোকপগী রারীদি তাহৌস্তুহনা স্তভদ্রাগী  
মচা স্তপা অভি স্তুন বৌত্তগী মমুংদি চংলগা মপান খোরকপা  
উমদ। মথাই খাখিবগী রারী লৈরিবসি মীরোলবী সুপী অমনা  
খঙ্গদবনি" গর্ভ মমুংদা লৈরিবা অঙাং অছনা মমাগী হা-ঙাং  
শা-ঙাং অমদি লমচং শাঙং অত্থ খরাংরা লৌশ্ববনি অমুয়া  
মীরোল্লিবী সুপীদগী ফংলকপা অক—কস্ত—গুগগী মমল অসি  
যুশ্বালবী সুপীনা মুয়া মশক খঙ্গদবা লাক্গদবনি।

মীরোল্লিঙদগী হোনা মমানা মচাগী মশা কগৎনবা অমদি  
তিনচেল—লাইচেন্দনবা য়ায়া মুয়া খনগদবনি। পোকপদগী  
তিনচেল—লাইচেলরকপা অঙাং য়াওরিবসি মমা-মপাগী দোষননি।  
গর্ভ মমুংগী অঙাং মশা কগৎনবা অমদি স্তপীগী মশা ফনা  
খম্ববা হকশেল কাংলোনগী নিয়ম ঙাক্কা চংকদবনি। ঈমুং  
মমুংগী থবক ইনখাং কুপনোম নেহা হকচাং শাজেলগী অচোবা  
শরুক অমনি। থবক নোমদবা অচৌ অশাংগী সুপীনা হকচাং  
শাজেল খজিক খজিক ভৌনবা লাক্গনি। থা অমুম অমুম  
য়ামিশিক্তবদ হকচাং শাজেল পুম্বক লেপকদবনি। অমুয়া  
চাং নাইনা খজিক খজিক হকচাং শাজেল ভৌরবদি ইয়েং অঙাং  
পোকপা মতমদা খোইনা রাধে।

অঙোয়া য়াকম অমন। চিঞ্জাকী খুইদগী মরু ওইনা খঙদবা  
 য়াদবদি চিঞ্জাকী জ্ঞাননি। মতম অসিদা মথোয়না অশিন—  
 অয়াকী চিঞ্জাক য়ান্না পামই। খরা মঠেদি চাৰা য়াই, অচুবু  
 হেনজিন্না চাবদি য়াদে, মরুয়দি হৈ-য়াদা এসিদকী (acid)  
 শরুয় য়ান্না য়াওই। কিছোয়চিংবা হৈ মথল খরদি চাৰা পাওদে।  
 য়ৌরোনবা নৌরিঙদ। কিছোম শিঞ্জিন্নবদি অঙাং লাইযৈ চংকলি।  
 অশিনবা হৈনৌন'চংবা পংচা চাশিল্লবদি চনাংগী শরুয়। (Starch)  
 নয়া চাৰা লৈবাক ওইবনা চাৰা খকপা তুমহন্দে অমসুং মথল  
 মখা অশায়া অনাবা পোকহলি। য়ান্না খাৰা, য়ান্না পুখু, য়ান্না  
 কক্‌পা, য়ান্না শিনবা পোং পুয়মক “ব্ৰাঞ্জসিক আহাৰ” হায়না  
 খঙনৈ। চিঞ্জাক মথলশিং অসি হেক উয়মথৈ খাদোক্তনি। অপুম  
 অশা চজিক চনাই অমাদ নমাথবা পোং পুয়মক “ত'ম'সিক  
 আহাৰ” কোই। মথোয় অসিদি য়ারবদি শোক্তবনা হেন্না কৈ  
 অচুবু অরাবদি মৈঠে লৈবাকী সুপাশিংনা য়ৌরোনবগী মতমদা  
 তামাসিক আহাৰগী চিঞ্জাক, থিংনয়া পামই। হৈরোনবা নল্লগা  
 মোরোক অশাবা য়াওদনা চাক চথোম হকপ হৈতবা ঠৈঠে-  
 জুপীগী মশীং য়ান্না লৈথৈ। “মোরোক অতেকপা খরা, উত্তোঙা  
 মতং অমগা মেংলবাদ চজিক পুখু অচোনবা অমদি সু থিল  
 পোৰোপতা হৈয় লায়না চাৰা ব্ৰাহ্মকপদা করিসু চীংনদে।”

য়ৌরোলবা মতমদা চাগদা পোংশকশিংদি য়ান্না থুনা তুমগদবা  
 স্বাত্তিক আহাৰশিংদি। স্বাত্তিক আহাৰ চারবদি মমা অমসুং মচা

অনিমকী মশা কনা খস্মা ওমই। লৈন তুতুনা য়েংবদা চমলপ  
ভোবা হায়বদি খাবা, যাকপা অসি চংবা য়াওদবা পোং য়েথ  
সাত্বিক আহাৰ কোই।

মনা মশিংগী জাং :—হজাম, পালং শাক, মরোট, কোণী,  
য়েন্দম, খামেন, আলু, দসকুল নল্লগা মেস কোং, তোর'বাং  
খো'দ্রম, থবী, বনরোল অমসুং ভেপল্লি অসিনচিংগা। ঐথোয়না  
নিতিগী ওইন। শিজিন্নবা মনা মশিংগী পোং অমসুং সাত্বিক  
আহারনা অনর্থনি। অগাওবা অমদি অমুনবা উইহ রাইহ, হৈনো  
লরাখবী, লফোই, তরুজ, জাম, কমলা, কিসামিণ অমসুং অঙ্গুর  
অসিনাচংবা অসিসু সাত্বিক আহাৰগী মন্ত'চল্লি। মথোয় পুন্নমক  
লোয়না শিজিন্নবা বাবা চোঞ্জাক ডাক্তানি অতুবু খণ্ডদবা যাদবদি  
সাত্বিক আহাৰ ওইরবসু অথ-অয়াক অমদি অধুম অরাকী  
পোং য়ান'শিল্লগা রাজসিক নল্লগা ত ম'সক আহাৰ ওই। মগী  
প্রমাণদি-খামেন সাত্বিক আহাৰনি। মাস ইরোনুনা চাবা তারবদা  
জারি, মোরোক অসিনচিংবা মরাং কায়না হাপচিল্লি। মতম অতুদা  
খামে ইরোনবা অতু সাত্বিকী চোঞ্জাক কোড্রে; তামসিক আহাৰ  
কোরে চাবা পাঙদ্রে। চেং, গেছ, হরাই-চে'রাই অসিনচিংবসু  
সাত্বিক আহাৰগী মন্ত' চ'ল্ল অতুবু মথোয় অসি শিজিন্নবা  
চেকশিনগদংনি। মথোয় অসিদা হকচা' নোয়খংহনবা ওম্বা অমদি  
মৈশা পীবা ওম্বা শক্তি লৈ। মথোয় অসি মতোং য়াওবা  
( Protein ) গী মরুক য়াল্ল। য়াওবা অমদি চনাং ( Starch )  
য়াওবা পোং ডাক্তানি। মথোয় অসি চাং হেনজিন্ন। শিজিন্নবা

মমা অমদি গভ্ৰুংদা লৈবৰা অভাং অনিমকী মশাদা অনাবা পোকহল্লি। চিঞ্জাকশিং আসি হকচাংবু নোয়হল্লব। অমদি মৈশা পোকহল্লব। শিজিন্নদব দ যাদে।

গভ্ৰুংদা লৈবৰা অভাংনা চ'উখৎলকপগী মরাদি মমাদগী মথোয়না চিঞ্জাক ফংবনি হায়ং স কাওরোইদবনি। মবম অতুনা ভাইটা'মন অমশুং মিনবেলগী শক্ক মরাং কায়ন য়াওবা পোৎ-চৈশিং চা' কক্কা শিজিন্নদব'ন। মথক্কা পনপ্রিবা চিঞ্জাকশিং অতুদা হায়রিব ভাইটা'মিন অমশুং মিনবেলগী শক্ক অয়াব। ফংবা ঙাকনি।

য়ম্মা চাওখৎপনি খনবা ইমু'দি গীরোলবী কুপীবু শজো'ম, ঘী, লকোই অমশু' ঙা-মতেকপ। অ'সন'চ'ব' চিঞ্জাক য'ম্ম মরাং কায়না পীজনে। চিঞ্জাকশিং আসি হকচাং নোয়-পেহতনবা চিঞ্জাক ঙাকনি তোই গুম্মশুং চাক-ইনশাং মরাং কায়ন শিজিন্নরিব' মৌওটশিনা শজোম লফে ই অ'সন'চ'ব' চিঞ্জাক'শ' আসি খোইনা কল্লা দরকার ওইদে। চিঞ্জাকশিং অতু শিজিন্নগী মতম ফংদে শজোমশু মরাং কায়ন থক, চাকশু থক থম চ' ভোরব'ন তুম্বা ডমদতুনা অনাবা কয়া কয়' পোকলকট চক অমদি তলগী চা' য়ম্মা তারগা লকোই অমদি শজোমচিংবা পো'না মল্লৎ-শিনবা উম্মব'দ খাইদগী হেল্লা ফৈ অতুবু অয়াবনা চাক খাদোকপা হায়ব'স ওম্বোকা লুনা থমথ্রে, মবম অসিদগীনি মথোয় অস শিজিন্নবগী মতম লেতে হায়রিবা।



চিঞ্জাকী মতাংদা ইহান হান্না নৈনখিবা স বা আ'হ'র  
 হায়বদি মনা-মশিং অমদি এহাওবা হৈরা অমিনচিংবা লৈন তংদুনা  
 য়ে'বদা অবা-অয়াক পংয়াও য়াওদবা চিঞ্জ কাশং মরাং কারনা  
 শিজিন্নরগা মখল মখ' অয়খা ভাইটামিন অমসুং মিনরেলশিং  
 অত্র ফংগনি অত্রু নিংশি গদব'দ মৈ চঙ'বা নল্লগা ক হল্লবা  
 মতমদ চিঞ্জাক'শংদা য়াওবা ভাইটামিন অমসুং মিন'র'গী শকক  
 য়'য়' মাঙ'খ । মরাং অতুনা প্রোথায়না নাতগী শিজিন্নবা চিঞ্জাক-  
 শিংগী মসু'দা মৈ চঙ'দা পোৎ খরদি য়াওহমব ল ক্রগদবা ।  
 দুনিং খুদিংগী অয়ক অমদি স্তু'দা রাইগী মতমদা মনা-মশিং নল্লগা  
 নাপী-শিংবা, খুদমাদ—াত'খো, পু'ফাহ, ভুঙ্গরাজ, পেরু'ক অমিনচিংবা  
 শা'ষণনা চাবা, পোৎটৈ শংগী মহি খরা খরা শুগায়তুনা জোরগা  
 খোষ্ঠি অশেংবা খর খর যন্দুনা বকদবনি । অত্র ওইরবদি  
 হকচাং শাগ'পদ চঙ'বা অরাংপা ভা টামিন অমসুং মিনরেল মৈ  
 বেনাংপা ওমই ।

মখল মারোলবী সুপী অমনা পুক্রিং অমসুং হকচাংগী মরমদা  
 খঙবদা কারবা বাকম কয়ামকমগা জোয়ননা চিঞ্জাকী মরমদসু  
 শমলপ্প নৈনজো । মথোর'শং অত্র নতুনা খঙ'জনবদ' দরকার  
 ওহবা ব কম কয়া কমসু লৈখি । মীরোল্লিঙগী মতমদ ম'া'ঙগী  
 অহম ল'মরা য়ে'হেদে, চংহেদে হায়বা বাকম কয়ামকমসু তাক'মত ।  
 খোয় অতু মীরোল্লিগী সুপীনা যরিরমথৈ ভাক্র চংকদবনি ।  
 খুদম ওইনা হায়বদা রথ নো লিবা জগনাথকী মুক্তি, হুতুমান  
 ঠাকুংগী মুক্তি অ'সিনচিংবা লাই কয়া অমদি উমং লাই কয়া দর্শন

ভৌবা য়াদে, কন্তে জায়না খিংনরংই । অনুয়া কজদবা নজগা  
অখিবা, অকিবা স্বরূপ য়েদবা অমদি ভাদনবা মৌরোল্লিবা জুপীনা  
য়ানিবা মঠে হোংনগদবনি । স্বামী সিগানন্দনা মাগী লাইরিক  
**Health and Hygiene** কায়বা অচুনা ইরি । মৌরোল্লিবা জুপী  
অযনা সূর্য্যগ্রহন নজগা চন্দ্রগ্রহন তৌদ্রিঙেদা মপান খোকহুদে ।  
করিগুয়া য়েংনিংবদগী য়েংলুরদি গর্তগা লৈ'রবা অঙাং অচুগী  
মশাদা বিকার মওং কায়বা ওইগল্লি অমদি মমিৎ কাওবা ত গুগল্লি ।  
অনুয়া অন্ধ বিশ্বাসকী বাকম ওইরবন্তু মমাংঙেগী অহল-লম্বরা  
লেপলত্বা কন্তে, য়াদে, কায়বা হিরং অযাযদা লম ছেলোটদবনি ।

ভারতবর্ষনা পোক্রিব অঙাংলিংগী শরুক মঙাথোকপগী অমদি  
ই চ'হি খুদিংগী লিখি । অষ্ট্রেলিয়াচা অঙাং লিখিং অমদা ৩৮  
( কুছুনিপাল ) ইংলণ্ডনা ৬৫ ( হুফু মঙা ) ফ্রান্সত ৯১ ( মরিফু-  
তরামাথোই ) অচুগা ভারতবর্ষনা ১৬৭ ( চাম্বা হুফু তরেং ) লি ।  
অঙাং য়ান্না শিবিবসিগী মরমদি মমা মপানা মচা পোকপা  
অমন্তুং য়োকপগী নিয়ম খঙদবদগীনি । মরম অচুনা মমা মপানা  
মৌরোল্লিদঙেগী হোনা মচাগীদমক খনগদবনি ।

## (২) চাবোকপা মতমদা চেকশিনগদবা

জুপী অমনা চাবোকলমদাই যোরক্লদি মম অমসুং ১৮' অনি-  
 ১৮' মশাকনা থায়া ওল্লবগীদমক য়ায়া চেক শনগদবনি। চাবোকশং  
 অকবা খনগদবনি। হিরম অসদদি ঐ খায়গী লৈবাক্তাদি য়ায়া  
 তোয়া লৈগ্রে জুপাশি না মা'সগী মরিদ কামিস্ত খন্দে জুপী'শংদা  
 হিরম অয়াথ 'শলখোকই। মাসিদ'দ জুপী'গী শক্তিস্ত লৈতে। অমস্বা  
 কা হায়বাদ জু'শিং-মুংশা ফ'দ্রবা মফমদা মচা পোকপ হায়বা  
 অসি মহোশাদগী হোনা ঐখোয়গী লৈবাক মণিপুরদ চৎনরাক্র।  
 হোজিক 'বজ্জানগী যুগত দ হিরম অসোমদ য়ায়া পুষ্টিং চংগদবনি  
 হায়বসি অথং অহে কয়ানি থঙনরাক্র। লৈনিল কাদবা, জু'শিং  
 জু'শা, ফ'গদব মফমদ চাবোকশং ওইগদবনি। শয়া হায়রবাদ  
 চাবোকপীগী কা অম দ ফমুং-ফাগুং, ফিরোলনতি'বা নমখিজনবা য়াদে ;  
 অকবা অ'সুং তাকাগা ওইগদবনি। য়ারিমঠৈ কা অত্র মৈথু চেন-  
 হন্দবস্তু কে। মৈথু চেঞ্জব'দ জুপী অমসুং অঙাং অনিমকী মমিৎ  
 অমসুং ব্লেম্বা'খী ফৎহন্দে।

চাবোকপা মতমদা হৈশিংবী মাঠবী নক্সগ নস' (Nurse)  
 কোগদবনি। চাবোকপা হায়বস য়ায়া লু'বা থব'ক্স ; মমা অমসুং  
 মচা অনিমক্সা য়ায়া খুদোং থি'ন'ঙাই লৈ হায়না মৌপুম খুদি'না  
 লোনৈ। অহুমদি ওইরগা চাবে'ক্সদোবিবী জুপী'গা মাসিদা কামিস্ত  
 পাথংনিঙাই লৈতে। মচা পোকপা হায়বসি জুপী অমতগী দায়ী  
 নন্তে, জুপী ওইবী খুদিংমকী মখোনি। মচা পোকপা মতমদা য়ায়া

তপথগদবনি অরাবা খাঙ বগী খক্তি লৈগদবনি। অয়াং অরা  
অনাশিংস পুক্রিংদা লৈরে। পুক্রিংদা খোজকবা পোক্রবদ অরা  
অনা খোইনা লৈতে হায়বসি কাউরোইদবনি। নাওয়েক খজিক্তং  
হৌরকপদগী হোনা পুক্রপতা কপ্পা অনাবা খাঙ বা হৈতবী মুপীগী  
মলীং যাম্মা লৈখে। শম্ম হায়বা তারাদা চ বোকলমদাইদা মুপীনা  
পাখংলোইদবনি, যাম্মা তপথগদবনি।

মতম অসিদা মাইবী ন-দে হায়তন যাম্মা প খতুনা বানবা  
করিগুহদা যাওট। মতম অতদশ করিশ পাখংলোইদবনি। প্রকৃতিগী  
লৈরিবা জীবিশি না মুচা পোকপদা মাইবী অমত য়াওবা নন্তে  
মতে ম হতোমতা পোকহবা ডাকনি। মী ওটবা ঐখোয়গীশ মতোমতা  
পোকহবনি হায়বসি কাউরোইদবনি। ইবশেল কালোন মুমা খঙলবদি  
মাইবী নজগা নস (Nurse) কোক্রবহ যাই। নাওয়েক হৌরকপদা  
মুপীগী মবক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিলোন শিনজিন  
খোয়বদি নাওয়েক মতম অমসুং হৈশিংবা মাইবীদগী হেমা থুনা  
মুচা পোকহবনি। ঈশিং খোয়গী মওদি অশাবনা হৌগদবনি  
সেকেও (Second) অনি অহমগী মতম ঈশিং অশাবদা লুপ্পা  
কি অহ শিন্দবনি। অশাবনা মিনিট অহমলোম খায়বা মতুংদা  
ঈশিং অহংদ লুপ্পা ফিনা মিনিট অনি রোমগী মতম অশাবা  
খোয়বদা মতম অহদ অমুক খোয়গদবনি। লেখক মা স চাং  
কুমারক য়েংলবা বাফ্রিম গভস্থান্দ, অশোক অপন যাওরবা কাওরদা  
লাইখে অসিদা চাবোকপা মুপী অচগী মশাগী অরাবা কোকহজি।  
মাইবী নজগা নস না হৈশিংবা য়াংপদগী পোকদা। মতম যোজিওদা

অঙাঃ ধুনা পোৰুবা লাক্ষণদগী হুপীগী “জয়ায়” (Womb)  
 শোকপগী মশাঃ য়াৰা লৈ। অঙাঃ মাইবাশিং অঙাঃ দিগী  
 ধোমদুনা অঙাঃ পোকহনবা অসিনা হায়নিংগাই লৈতনা কৈ।  
 কৰিগুৰু নাওকম ভাটবস্তু পুত্ৰ। জিঃ ধোমদুনা ধুদকী নাওকম-  
 তাহনবা ওমই।

অঙাঃ হেক পোকপগী অঙাঃগী মমিতা লিংগী জিঃ লুপগী  
 চামধোকপগদবনি। কি অঙাঃ অকাৰ শুকসি শিজিগরোইদবনি,  
 শিঃ জগরবদি অঙাঃ মমিঃ শোকনি নল্লগা পুলি চুগ তাঙাঃ বস্তু  
 যাই। অঙাঃগী ধোয়ৰি ককপগী থবক অসিনা নিংখিন মকম থঙনা  
 ভোগদবনি ধোয়ৰী ককিঃগৈদা ধোয়দেৰোমদা ধুনা মরিমজাৰিক  
 শিঃ চনগদবনি। অঙাঃ হাঃ ১৫ (ইঃ অমা মখাট) দগী ইঃ  
 ২ (ইঃ অনি) ফাওবা কাথুনা অকনবা লোনা ধোয়ৰি অঙাঃ  
 কৰা কিগৰবনি অঙাঃ ধোয়ৰি ককদবনি।

ধোয়ৰীদগী জিঃ লাক্ষণদ। অঙাঃবু জিঃ আশাবনা জিঃ জবী-  
 গদবনি মকে কী অমসুঃ মশাগী মচু অঙাঃ মমিতা চন্দনবা  
 লাক্ষণদবনি। জিঃ জবীজিঃগী মমাংদগী চম্পা মহী লোদুনা ধোয়ঃ  
 ভোগদবনি। য়াঃ বমঃ আশাবনি শিজিগদনা চম্পা মহী জিঃ আশা-  
 বদা য়াল্লগা জিঃ জবীদবনি অঙাঃ জিঃ জবদা য়াঃ বমঃ সাবন  
 শিজিগরোইদবনি। সাবন শিঃ জগরবদি অঙাঃ মশাঃ শোকই।  
 জিঃ ধোয়গী জুথোঃ অসি মথল মচা মচা হোই হায়বাঃ থঙদবনি  
 জুথোঃ অঙাঃ হুগী মশকঃ ওইৰবা সাবন মতি চহনবা কঙে।  
 জিঃ জবঃ লোইৰগা অমোনবা অমসুঃ অকিবা কিনা মচুঃ কংনা।

ভৈথোকপিরগা অক্লবী কিনা য়োমশন্দুনা অঙাংবু হিপহনগদবনি।  
 হুমিং হু'দগী তরু'কু ফাওবগী মজু'দা অঙাংগী মথোয় কৈলৈ।  
 মথোয় কেনগ্রবগী মজু'দা য়ুবী থাও লুপ্পগা ল'শং থোমগদবনি।  
 মাত্ৰ হুমিং থু'দ'গী হোংগদবনি। Sir padi lukes. M D.  
 F.R.C.S. An elementary Manmeel of Mir wifery.  
 page 112.

মমা অমসুং মচা অনি অ'সগী মরি অসি ওহো'কা লৈনথে।  
 মীরোল্লিভৈদগী অনিমক অমত্তা ওইনা লৈরকপপ্তম মচা পোকুবা  
 মজু: থোম থক্লি ওগী মজু' চহি অজম মরি অজম অমত্তা ওইনা  
 থনগদোবনি। মরমদি অঙাংনা হিংবদি মমাগী থোম থক্লি হিংবনি।  
 ঐথোয়না চারি থ'ক্লবা চিভাক্কা ফরগা হকচা' লুংভাই অজগ ফজগা  
 হকচাং লুংভাইতে অমসুং অগাৰা পোকই। অজুগুন্ন মশা কত্তবা  
 মমাগী কত্তবা থোম থক্লবদি অঙাং নাট অজগা অশে বা অমসুং  
 অকবা থোম থক্লগা অঙাং নাট পেল্লি অমদি তে'নচেল-লাইচেন্দে।  
 অজুনিদি মমা মচা অনি অসি কয়াদা কল্পা মরী লৈনা'রবা। মরম  
 অজুনা মচা পোকপগী মত্তমদা মমাগী মশা কিনা থল্লবগী মরিদা  
 পাক্লিং চন্দবা য়াদে নজবদি অঙাংবু নিংথিজনী য়োকপা য়াদে।

মুপীনা অঙাং হেক পে কপদা চাক চাক হায়তুনা চেন্নব' কন্তে।  
 অঙাং পোকপা মত্তমদা মুপী অজুগী জীবান শক্তি য়াল্লা থরচ তোথ্র-  
 বনি হায়রিবা থরচ অজু হ'ঞ্জলহয়ব মচা হেক পোকপগা মুপী অজু  
 পেথাহনবা নত্তনা চাক পা'জবা লাগ্লি। মচা পে ক্লবা মজু' মুপীবু  
 ঙ্গি'শা লুসু লুসু শাবা নত্তবা করি অমত্তা পা'জরোইদবনি। ঙ্গি'শাংদা

নোইহী স্থানবা মপাঙ্গল কনথহল্লি, চম্পা মহী থৰা স্থানবা অঙকপা  
কমা কাঠৈ। মচনা হকচাংগী জৈমন খেংমা চংখিবা য়াম্মা মতেং  
পাংই। য়াম্মা চেকশ্বিনগদবদি মপাংগী ওইবা পোং (Solid food)  
য়াম্মাথে খীজদবা, জৈখিং পীথজুনা নোংমতা ওইররশু চরা হেন্দোক  
হনগদবনি। ময়েকদি জুমিং হুয়ি চরা হেনগদবনি। চরা হেল্লোই  
হায়রগা চাং য়াম্মা ডানা খোংক্রুংচংবা থুন জুয়া হকচাংদগী কন্ত-  
হোদি থুনা পুথোকখিবা ওয়া পোং মথল অমা চফুং ফুংলগা  
পীজগদবনি।

মসিনশু লেনবা ওমলোই হায়না চাৰ্বাকপীনা চীংনরগনা  
চাক খজিকুং (চাং য়াম্মা হস্থনা) য়েন্দেম চমফুং থরগা পীজবা  
য়াই। অহুকা মতিক মহী মনাই থক্তুনা লেলগা অহুকা মতিক  
জৈমন চংলি অহুগা তুংদা মশা খেংহোই হায়বসি চাৰ্বাকপীশিংনা  
খঙগদবনি। অহুবু অরাবদি মৈঠে লৈবাকী চাৰ্বাকপীগী খাজিক  
য়াম্মা হস্থনা লৈথ্রে। ভাইটামিন য়াওজবা গোন চোইথোক্লবা  
চেংনা খোংবা চাক চগং পুথম অমগা ওমু লৈরো অমগা থুম থরগা  
পীজরগা লেলহল্লি। য়াম্মা চাশিল্লু চিকেক চিকেক চাদনবা হায়না  
পাউতাক অহল-লমনশিংনা পীবী। য়েংবিয়ু হকচাংদা জী-পোকদবা  
হকচাংগী মচি ওইগদবা পোং মথে চাৰ্বা কন্তে হায়হনা থিংলগা  
চগং থরা পীজহুনা জুমিং কয়ানি মকম লেলহল্লি। মাহুগী কলদি  
মৈমথদা জুপীগী মশাহু অনাবা কয়াগী মকোল ওইয়ে। অহুগুখী  
অনাবী জুপী অহুগী মথোম থক্লগা চাউরকপা অঙাং অহুদি করমা  
মশা কগদোৱিরা? (লেখকী মকমদা মমা কয়ানি পিক্কা মচা

নারে য়েংবিয় হায়তুনা পুরকই) মতম অতুদা অঙাংগী লাইয়েদি লায়রতুনা মমা চরা হেন্দোকউ অসি চারুখো থকলুখো হায়তুনা চংহনখুগা মচা নাবা কহনখিগী খুদম কয়ামকুম লৈ, মখোয়শিং অত পল্লুবগী দরকার লৈতে। শয়া হায়রবদা মমানা নারবা অমশুং মশা ফল্লবা মতমদা অঙাংশিংনা নাই অমদি মশা কত্তে হায়বসিতা নিংশিংগদবনি।

অঙাং পোক্কা ম’তুংদ’ গভ’স্থান (womb) অমদি পুকা মরী লৈনবা শরুকাশিং মফম চানা লৈহুগবগীদমক্তা খাংজ়েং কয়া লাক-শিগৈ। মাতৃশু কত্তে মাতৃনা চাখি থকখিবা পোং তুমহনবদা অপনবা পী অমদি নোংইবা অতু হইহন্দে। মাতৃগী মজতা পুত্কা কি অচোংপা অমা কাবক কাবক শুমদোক্কাগ নঙ্গনগা পারনা য়েংলিনগদবনি। য়েংলিবা কি অচোংপা অসিগী মজতা শামতুগী কি অকংবা অমনা অমুক য়োমশিংগদবনি অতু ওইরবাদি হুপী তাতুগী মশাগী মৈশা মাঙহন্দে অমশুং নিংথুয়া পোকহন্দে। নোংমদা আনি অহুমলক হ়েংকদবনি। য়েংনিংবা মতমদা হেত্তা য়েংপা য়াউ। অমুক য়েংপদা পুং অমা নল্লগা মাতৃদগী থরা হেত্তা য়েংপা কৈ। শাজেল অসি লোইরগা চখগদব শাজেল অমা য়াংলেন্দ কি অচোংপা (ঈশিং অশাৰা নল্লগা অই’বা অমদা হেত্তা চোংহনবা য়াউ) অমনা ঠ’ঞ্চ মখায়মুক থরপ তোন কি অমোনবা অচোংপা অমগী মখক্তা থারসি। মখা থ’লিবা কি অতোপ্প অতুদি হকচাং য়োয়া খুংনবা য়েংলোম মাইরোমদা ফুট অমা মখাই রোম মপান হেন্দোকহনগদবনি। য়াংলেন্দা শাংনা থাখিবা কি অতু লেংজুমদগী নিং য়োনা



অমদি নজলগী শরুক পুন্নমক থুংনা থাগদবনি । থাঞ্জিবা ফিশিং  
অতুগী মথক্তা জুপী অতুনা ইপহল্পগা থবাকী য়েৎ অমদি ওটোরামদা  
মপাল শন্দোক্তুন লৈরিব অতুনা পুক অমশু\* থবাকী শরুক পুন্নমক  
য়োমশিনগদবনি । যোমশিনবা লোষ্টরবা মতুংদা ফি লুয়া জুপচিন  
গদবনি । মতম পুং অমা নজনা খরা হেল্লা ভোবা কৈ ।

পৌত্রিৰ শাজেল অনি অসি শিল্লোন শিনজিন ভোবা যাই  
ভায়বদি অয়ুক্তা অখা, হুংখিন্দ অমা নোংমদা অহম মরিবক য়েৎপা  
য়াই । ফাউরোইদবা অমনা য়েৎকদবা ফিশিং অতু প'কন করা  
লাকশিন্দনা য়েৎলোইদবনি ।

মচা পোকপা মতমদা ঐথোয়গী লৈবাক্ত' ঈশিং অইংবা.  
ঈ-রা শঙ্কোম অসিনচি'বা শিজিন্নবদা য়ায়া কিনা থোকই । মসি  
অবানবনি । চ'বোকপাব হুয়াইজার নাথিবা নতুগা কালৈ (wine)  
থকপ যাই ভায়তুনা পিথকুগা অফ-অফবা অহাওবা হকচাং কগদবা  
চিজাকশিং পৌজবদা পি'হ । মসি য়'ল্লা লানএবা বাকিল্ল । অণুম  
অশা অখা অয়াকী পোৎ চাবা, থকপা পাঙদে মসিদি খঙজিনবা  
দরকার ওই । মাতুনা থোম হুংহনব যাই অমশু\* হকচাং ফুংহন্দে ।  
চাবোকপীন' চাবা ফবা চিজাক'শ'দি মথকী 'মীরো'নবী জুপী অমনা  
খঙগদবা" ভায়বা অতুদা নৈনথিবা মচা পোক্ত্রুঙে মীরোলিঙে  
মতমদা শিজিন্নবা ফবা সাত্তিক আহ বশিং অতুনি । চিজাকশিং  
অতুনা সা বুক অ'হার ওইরবদি ক'রগুয়া অৰ্থি'বা অমত্তা লৈতে ।

সায়ম অমনা চাক চাব' মতমদ নজবদি ঈ'শং পিথকুদবা  
য়ায়া থেংনত্রে । চা'রঙে মতমদা হেক ওখমঠৈ পিথকৈ মতুংদা

খোরাংননবা । করিগুয়া করতানা ঈশিং খোরাংননবনু লীথকদে ।  
 স্বাক্ষম আসিদি লাল্লবনি । চাক চারিঙে অমসুং চারবা মতুংদা  
 চাখিবা পোং তুল্লবগীদমক পাচকরস ( gastric juice ) কোবা  
 মহী মখল অমা চাকখাওদগী থোরকই । ঈশিং থকচিল্লবদি মহী  
 মখল অসি য়ান্না লেপকল্লি । য়াত্তগী কলদি চায়া থকপা তুমহনবদা  
 অগনবা ওইরে । ঈশিং থকপদা খাউদগী কবা মতমদি পুক  
 মংং তারক্কাবা কান্দনি ।

চাবোক্রিবা জুপীনা মাংথোকপা য়াত্তগা ঈশিং লুঘু লুঘু শাবা  
 পরা অমা নত্তগা মতুংদগী থরা হেরা অমাং থোংদা কাপশিল্লগা  
 ঙাইহাক ষাঙলগা মতুংদা মাংথোকদবনি । জুমিং ৪/৫ নি মাংথোক  
 তবগীশু করিশু চিন্তা ভোবিদবা জুপী য়ান্না য়াওই । মথোয় অদু  
 অরানবনি । হকচাংদগী অমাং অশোয় শেংনা লোথোক্কা লাক্কা-  
 গদবনি । য়ারবমথে মমাগী মশা নাহন্দনবা হোংনরগা মমা  
 অমসুং মচা অনিমকী মজলনি ।

মচা পোকপদা জুপীগী মশা য়ান্না শোকল্লি । মসিগী মরমদি  
 পুকী শরুক অমদি গর্ভগী শরুক ( Womb ) অদু মশা মমাগী  
 মকমদা লৈহনবা ওমদবননি । মসিগীদমক চিঞ্জাক অমসুং হকশেলগী  
 নিয়ম খঙবগা লোয়ননা হকচাং খাজেল থরশু তোবা য়ান্না  
 দরকার ওই । মখাদা পীরিবা খাজেল অনি অসি জুমিং  
 খুদিংগী চাং কায়দনা তোবা অঙকপা ক'না কান্নে হায়বসি অখঙ  
 অহৈশিংন পুখোকে । জুমিং ১৫ (তরামঙা) নিগী মতুংদগী খাজেল  
 অসি চখবা য়ারে । মচা হেক পোকপগদি চখগদবা নত্তে ।

মসিগী মঙংদি তপ্পা তপ্পা খোং নাম-নাম শিল্লোন শিনজিন  
খাজংকদবনি । স্বর কায়দনা চঙ্গী ২০ ( নিপালদগী কুন ) কাওবা ।  
ভোবা যাই । ওমগদবা লৈরব'দ মাহুদগী খরা ছেয়া ভোরবহু যান্না  
কাঠৈ, অকায়াবা করিসু লৈতে ।



লোংনা হিল্লগা হান্না তপ্পা খোং অনি পূয়া পূয়া খাজংগা  
অমসুং খাদবা অমুয়া শিল্লোন শিনজিন ৫ | ৬ ( মঙা, তরুক ) লক



ভোবা যান্না কাঠৈ । পাজল লৈরকুব'দি চাং খরা খরা নোংম-নোংমগী  
ছেজংগা ৯/১০ ( মাপল তরা ) দগী খরা হেলবহু যাই । মাসিসু  
স্বরদি কজ্জিবা যাদে ।

মাসিদনু নক্তনা জুপীনা মখোং অবি মাংলোমদা তিংখোকগা কমগনি। মাসিদি মমাংগৈদগী হোনা চাবোকপী জুপী খুদিংদা তোবা উই। পোখাবা মতমদনু মাংনা মাংলপ তোনবা কি থাগদবনি।

শোয়দনা থঙগদবা অমনা জুপীনা হকচাং ওটশিন্নবা ঈশিং আখাবা লোবা কান্দা ঈশিং আশাবদমক শিজিন্নবা লাজি। ঈশিং অইংবনু মিনিট ১/২ ( মিনিট অমা অনি ) মরক মরক্তা মাঙগদবনি নক্তবদি হকচাং থুন-ওটশিন্দে। তুংদনু মশা শোক্রিংঙাই রান্না লৈ।

রান্না শন্ন হায়বা তারবদা চবোক্রিবী জুপীনা মচাবু অমনুং মশামকপু মশা কনা থম্বা ওম্ববগীদাক চিজ্রাকী অমদি মুমগী হকলোন ( Personal Hygiene ) গী জ্ঞান লৈগদবনি।

## ( ৩ ) পোকগা নৌরিঙৈদা অঙাং য়োকগা।

মমাগী মখোম নিংপিলা খোল্লিঙৈদা খোমগী মক্ততা পৌথকপা কবদি ঈশিং অকবদা খোইহী য়ান্দুনা পৌথকপনি। practice of nature cure, page 418 হেক পোকপা অঙাংবু খোম ইনবা কয়া পাংদে। পোকপা মতুং পুং ৮ নিপাল য়োজ্রিবা কাওবা খোইহীগা ঈশিংগা রান্নরগা ইনগদবনি। অতুগী মতুংদা অকবা সবুক তল্লী খোমইনবা মূপীবু খোম ইলহনগনি।

য়ান্না চেকশিনগদবনি থোমইনবী জুপী অতুনা শাওরিঙে অমদি মৈশা লাংলিঙেদা থোম ইনবা হোনদে। চিঞ্জাক অমশুং রাখল অনি অসি য়ান্না মরি লৈনৈ। থোম পীথক্লিবী জুপী অতুনা মপুকচেল ফজবী অতল্লী ওইজবদি, হরে' অঙাং অতুনা চাওরগা অঙাং অতুগী পুকচেল অতু ফজরোই অমশু' মশা ফরোই। অকবা অমশুং ফজবা লমচং অয়ান্না অঙাংগী মফমদা অহানবা থোমইনবদগী হোন। চুসন জোবা হোরবনি। জুমিং ছম্মি শুরবা মতুংদা মমাগী থোম পীথকপা হোরবনি। মসিগী মমাংদা অকবা থোমইনবী ফ'দ্রবদি জুমিং ছম্মি চুপ্পা থোইহী অতম ইনবা কৈ।

মচা পোকণা মতু দা মমা ওইবৈশিংনা মশাগীদমক য়ান্না চেক-শিনগদম মচাগীদমকশু য়ান্না চেকশিনগদবনি। অঙাংগী চাওরগা ওইরগদবা মশা অমশুং লমচং পুন্নমক অয়ান্নদি মতম অসিদা হনবিবা মকুগী চাউথংলকপা পান্সানি। ঈ নোরিঙেদা চাথোক্লিবী জুপী অতুনা জুঙাইতবা রাখল, চিত্তা, অশাওবা, অকিবা অমশুং তম'থবা অসিনাচংবা তমগুণ পুন্নমক ণাদোকদবনি। উম্মমথে জুঙাই-তবা রাখল ণাদোকবা লাক্গদবনি। হেক করিগুন্না রাফম অমদগী মজ্জগা ণাদোক অমদগী পুফ্রিংদা জুঙাইতবা নজ্জগা অশাওবা পোক্লবদি, ঐ শাওরমালৈ হায়না খণ্ডতুনা অশাওবা জুঙাইতবা রাখল অতু ণাদোকদবনি। মচাদা থোমইনবা মতমদা য়ান্না পুফ্রিং জুঙাইবা অমশুং জুংশিনা লৈগদবনি। থোমইনবা মতমদা অশাওবা অমদি অকিবা অসিনাচংবা পোক্লবদি মমা অতুগী ঈ অমদি থোমদা অকায়বা পোকই। মরম অতুনা রাখল জুঙাইত্রিঙে মতমদা থোম

ইনবা হোনদে। অশাও-অরাক য়াওখুবদি মতম অহুগী খোম অহু  
হুগী মশক ওইরে খনগনি অহুগা মতম অহুগী খোম অহু শুষদোকুনা  
লোথোকদবনি। অসুয়া অঙাংবু খোম ইন্দুনা য়োকুবদি অঙাং  
অহুগী তুংগী লমৎতা খোইদোকপা শোয়নিঙাই লৈতে।

নোংমদা কয়ারক খোম ইনবা কবগে হায়বসি ওসি কাওবদা  
কনানসু কুপা খিজিন্নদে অমসুং খঙলবসু মতু চখনদে। চাংনাইবা  
মতম ককা নোংমদা অঙাংবু ৩/৪ ( অহম মরিরক্তগী) হেয়া খোম  
ইলোইদবনি। অঙাংনা হেক কপা খুদিংগী খোম ইনবা হোনদে।  
কপ্লবনি হায়দুনা পংপীদা পীথকুবদি তুংগী শক্তি হাতুনা অঙাংগী  
মশা মানবগী মরম ওইরে।

Dr. Poge না মহাকী লাই’রক “How we feed the  
Baby” হায়বা অদ্দে নোংমদা অহমলকখক্তা অঙাংবু খোম ইনগনি  
নত্রগা পীজগনি হায়না মত ( opinion ) পী র। পুং ৬/৬ কামরগা  
পীথকপা নত্রগা পীজবগী থবক ভোগদবনি।

মতম ককা শাংনা খোম পীথকদগে হায়বসিসু চাবোকপী  
হুপীনা মুয়া খঙগদবনি। Dr. Lakshmi Narayan  
Choudhury না মাগী লাইরিক Ideal children হায়বা  
অহুদা ইরি—“য়ামজবদা অঙাংবু চহি আনিদি মমাগী খোম পীথক  
দবনি”। মতাং অসিদা ঐখোয়না খঙগদবদি মমা অহুনা নাওরোল  
খুবদগী মতম চাদনা মৌরোলখুবদি মমাগী খোম লেপহনবা করে।  
মমাগী খোমগী মজত হামেং মখোম নত্রগা যগগী মখোম পীথক-  
দবনি। মৌরোলখুবদি চহি মরি শুবা কাওবা খোম পীথকপদা

খোটেন অকায়াবা লৈতে মমা ওইবৌ অমনা মখাগী নিয়ম অসি  
খংজিনবা দরকারান ।

অয়াওবা পোং	মমাগী থোম	শজোম
ঈশিং	৮৭'১৫৬	৯৭'০১২
মহাও	৩'০২৮	৪'২০৯
ছানা	১'০৪৬	৩'২২২
অথুংগী শরুক	৭ ৪৬	৫'০০০
সোডাগী শরুক	১০১	৫১৭

মমাগী থোম মরাং ক'য়না খোক্তুবাদি লফু মহৌ, তিংখোনচিংবা নাপী  
মহৌ অ'সনাচ'বা অথা অয়াক য়'ওদবা মনা মশিং অমদি নাপী  
শিংবা ( herbs ) গী মাহা খোইহী য়াল্লগা মমানা থকদবািন ।  
শা-মল্লা নাপী শিংবা চারগা মখোম খোক্তুবাস মমা ওইবৌ অতুনা  
মুগ্ন থঙগদবািন । লেখক মাসি চাবোকপী কয়াদ চাংয়েংলবািন ।  
থক্তদোরিবা নাপী মাহি অতুদা ডোদবা শজোম ছটাক অমা নজগা  
থর হেগ্না য়ানবা য়াই । নোংমদা অয়ুক অমহুং জুমিদাংরাইরমগী  
মতমনা অ' রক থকপা অঙকপা ফংনা কাঠৈ । চাং'দ অয়ুক থকপদা  
গ্লাশ তজ্জ ই অমানজগা থরা হেগ্ন থকপা কৈ । থোম থোকপী জুপী  
ওইরবন্তু চাবোকপীগী ঈ অত্র শেংহংবগীদমক্তা মা'স শিজিন্নগদবািন ।

শাজেল কয়ামুক ভৌতুনশ মশা কত্তবনা হেন্দুনা থোম শুক-  
থোক খোক্তবা জুপীশু খেংনৈ । মখে'ম অতুগীদমক্তি অঙাং য়োকপদা  
অরুবা হিরম অমা ওই । অতুগুং- মতমদদি হামেংগী মখোয়া অঙাং  
য়োকদবািন । মরমদি হামেংদি মখল মখা অয়ায়া মনা মশিং চাই ।

মরম অছনা মথোমদা নিংখিন। ভাইটামিন অমশুং মথল মথা  
 অয়াস্বা মিনরেলগী শরুক ফাই। কবিত্ত্বা হাংগী মথোম ফ'দ্রবদি  
 মণগী মথোম পীথকদবনি। অজোমদা মমাগী মথোমদগী প্রোটিনগী  
 শরুক হায়বদি হকচাং নোয়খংহনবা উম্ব শক্তি শরুক অংম  
 হেয়া যাওই। মরম অছনা অজোম শিজিরবদা অঙাংখিনা তুমগন্দে।  
 শা মণগী মথোম তুমহরবদীদমক ই শং য়ামগনবনি। অহানবা পীথকপা  
 হোবদা অজোম শরুক অমদা ইশিংনা শরুক অংম য়ামগদবনি।  
 মমেংদা ইশিংগী চাং থরা থর ত রক্তগ' অজোমগী শরুকা হেল্লকদ-  
 বনি। অঙাংনা চিহি অমা ফাজিফক্কেবদি ই শং য়াত্তবশু য়ারে।  
 পীথকবগীদমক' অজোম ভোগদব নন্তে। মহিক মনাঙগীদমক থোহনা  
 চিংনরোউদবনি। চি নগদবা হায়বু মশ কবা মণবীরা নক্তগা মশা  
 কত্তবা মণবীরা হায়বসি মুয়া য়েংগদবনি। য়ান্না চিংনরবশু কাবক  
 কাবক শোহনবা য়াই থঙগদবদি ভোবোক্তব অজোমদি ভাইটামিন  
 অমশুং মিনরেলগী শরুক য় মুয়া মাংত্রবনি হায়বদি অজোমগী মগুণ  
 হুহুংবনি। শুহদা ভাটারবা অজোম; লিঙ্গি অমগী মক্কা'দা হ'প্পগ।  
 মথুম থুপ্পগা অহেংবা ইশিং য়াওবা পাত্ত অমগী মশুংদা থল্লবাদ  
 অজোমগী মগুণ মাংহন্দে।

অজোমবু থুমহরবগীদমক' চিনি য়ানবা ফন্তে। চিনি য়াল্লবদি  
 অঙাংগী শরু শরুং শাগংপদা চংবা ক্যালসিয়ম ( Calcium )  
 হায়বা থুমগী জাং অদু মাংই। মাদুগী কলদি অঙাং ময়া হোবদা  
 থিলি ( য়ান্না ওপ্প হোই )। অমদি তুংদা অঙাং ময়া শোকই।  
 অসিদা নত্তনা হকচাংগী শরু চাওখংহনবদা অপনব পী অছগা



অক্লী মখল মখা অয়্যু লায়ব পোকহল্লি। থুমহন্নবগীদমক  
অজোমদা কিসমিস মহী, খোইহে, অজোমদা চিনি অসিনচিংবা মবা  
কগৎকদবা পোং যানবা যাই। হায়রিংশিং অসি ক বদ, থুদোং চাদ  
চাঙ্গা চিনি অঙাংবা চাং য়া ত না যানবা যাই। চিনি অঙোবদি  
শুকয়ান যান্দবা কৈ। মরমদি মঙোশাণী চিনিদগী জোহন্নবগী-  
দমক্তা “রসায়নিক দ্র” কয়া য়ান্ধবনি।

শী-বণগী মখোম পীথকপদা অঙাং মখা শোক্তনবা তিংখোনচিংবা  
নাপীগী মহী নল্লগা মনা মশাংগী মহী খরা খরা য়ানবা হায়নিংঙাউ  
লৈতন কাঠৈ। ইকচাং শাগৎপদ চংবা অজোমদা কংদবা অঙাং-  
পাংশং অতু নাপীশংবা মহীদগী কংবা উমই। পীথকদোৱিবা  
পোং অতুদ খেউঙী অশেংবা য়ানবা কংনবা লাক্গদবনি। নাপী  
শিংবা মহী অমদি খোইহী য়ান্নবগী পীথকপা অসি মমাগী খোম  
য়রাং কায়না ফালিবা অঙাংশিংদা ফাওবা পীথক্কা লাক্গদবনি।  
মাতুনা মমাগী খোম শেদবগী দেয অতু কোকহল্লি। মনা-মশাংগী  
মহীদা নল্লগা মতম মতমগী অহাওবা উই, রাইহে কমলা কিশমিস  
অমল্লং কিহোম অসিনচিংবগী মহীগা ঙ্গাংগা য়ান্নবগী পীথকপা  
য়ান্না দরকার ওই। অমুক পীথকপদা চামচ অমা নল্লগা অনিনা  
ওক্ৰে। পীজ পীথক হৈতবদগী অঙাংশিংদা কৰি কৰি লায়না  
পোকহনবগে হায়বতু Dr. Miss. Rudhu Karmud Officer  
on special duty (Nutrition) না ভারতকী অঙাংশীগীদমক্তা  
মখাদা হৈরম খরা বৈনরি।

ভাইটামিন “এ” রাংলগা অঙাং মমিং শোকটে। উনশা কস্তে অমশং য়েংখুমিং থুংই। ক’রগুশ্বদ মমিং ত়াংই। মরম অঙনা ভাইটামিন এ মরাং কায়না ফংবা মনা-মশীং অতেকপা নাপুমানবা মনা মশাঙ্গী ইনশাং অজোম য়েফুম অমাদ কোডলিভর ওইল (Codliver oil) শিজিন্নগদবনি।

ভাইটামিন বি ১, বি ২, রাংলগা মচীন মরৈ চাকংপা শলৈবান থুংবা আসনচিংবা অনাবা পোকহল্লি। মরম অঙনা অজোম মাখল, ওা # ৪ অসিনচিংবা মমান’ মত্থিক চানা চাগদবনি।

ভাইটামিন এস রাংলগা ময়া কস্তে। য়ারদ জৈ থোকহ। কমলা, চম্পা, তৈক্রু, কিশামস, কিহোয়াচিংবা তৈরাদ ফংগ’ন।

ভাইটামিন ডি—মাসি রাংলগা চাওবা শিল্লি অমাদ মশা নোয়বা ওমদে। মপাঙ্গল শোল্লি অঙাংগী চাওবা থিনবা অম্মং রিকেট শরুগী লায়না পকই। ভাইটামিন অ’স জুংলাদগী ফংই। কোডলিভর ওইলদশু ভাইটামিন ডি ফংই।

প্রোটিন ম’স রাংলগা চাওবা শিল্লি অমাদ মশা নোইবা ওমদে, মপাঙ্গল শোল্লি মশা কস্তে। অজোম, হরাট-মুক, লৈবাক হরাই, ওা অতেকপা। য়েফুম অজোমদগী শেখা অচা.পাং অ’সন-চিংবদা প্রোটিন মরাং কায়না ফংই।

# ৪। ওা—চাবোকপীন ওা পংচা চাবা কস্তে। মরমদি মনা মশাংদগী ওানা হাল্লা থিবোং থিারন্দ পুমথবা হাল্লা। মাছগী কলদি তুংদা হকচাং শোকচিল্লকপনা হেল্লি।

কার্ক হাইড্রেট দ্বাংলগা মপাজল শোন্নি। আলু, চেং আটা, বালি অমসুং সাগু পীজরগা মপাজল হান্নী। অঙাংনা য়ান্না পীক্ৰ-  
ভেদা চিজ্জাংশিং অসি মমানা মশাগী অমদি মচাগীদমক্তা  
শিজ্জিন্নগদবা পোৎ ভাক্তনি। অঙাংনা চাবা থকপা হৈরক্কা মতমদি  
মচাবুসু চাং কক্কা কক্কা থরা থরা পীজবা হোগদবনি।

চাবোকপা জুপী অমনা মচাগীদমক্কা অমদি মশাগীদমক্তা করি  
করি হৈরমদ চেকশিংগদগে হায়বহু থরা মঠেদি নৈনথ্রে। নৈনথু-  
বাশং অদুদা নন্তনা কুপ্পা নৈনবা য়াৰা বাকম কয়ামক্কাশু লৈরি।  
অদুৰু লাইরিক অসিনা মাত্ৰ লোয়না নৈনক্কাগী শক্তি লৈতে অদুগা  
নৈনক্কাবসু অয়ান্না থঙবরবা বাকম ওইনা তোই। অদুম ওইনমক্কা  
অঙাংগী ইক্কা-মাহথজবা, কয়ুং কান্দি অসিগী মরমদা থজ্জিৎ মঠেদি  
নৈনবা চুমই।

অঙাং অমদি মমাগী কমুদা শিজ্জিন্নরিবা ফি-রোল  
পুল্লমক্কা মশা নান্না নান্না থল্লবা লাক্কাগদবনি। য়ারিবমঠে কত্ত-হোদি  
পাংশি শিজ্জিন্নরোইদবনি। অঙাংবু হিপহল্লবগীদমক্তা লাক্কাংগী নল্লগা  
তেরাগী ফি শিজ্জিন্নবা ফানবা লাক্কাগদবনি। অঙাংগী শিজ্জিন্নগদবা  
কিদি য়ান্না তোয়না শুদোকপা য়াৰা কি ওইগদবনি।

মথংদা চেকশিনগদবদি ইক্কাজবগী মরমদনি। চহি অমগী মতম  
ফাওবদি ইশিং লুপু লুপু শাবনা ইক্কাজবগীদবনি। অঙাং ইক্কাজব-  
নবগীদমক্তা চম্প্রানচিংগী মহি শিজ্জিন্নবা নন্তনা সাবন য়ারিবমঠে  
শিজ্জিন্নরোইদবনি। সাবন শিজ্জিন্নগা ভাইটামিন 'ডি' মাঙহল্লি  
অমদি কক্কাংগী অরংবা মাঙহল্লি। নোংবদা অদুম মরিরক্কা হায়বদি  
থরা ভোইরপ অঙাংবু ইক্কাজবগীদবনি।

পোকপদা ভাইরিবা অঙাংদি পুং ২০ (কুন) লোম তুমট।  
খা ৩, খা ৬, চহি ১ সুরকপদা মখাশিংনা পুং ১৮, ১৬, ১২ তুমট।  
চাওরাকপা মতুংইন্ন তুংগী মতম অসি অশুম অশুম হত্তরকট।  
ম’সগী মতুংইন্ন অঙাংবু য়াখিমথৈ তুংবা খুগাটেনবা লাক্গদবনি।  
অঙাংবু লুংখা মরাং ক’য়না ফংহন্নবা মমা ওইবৌশিংনা হোৎন-  
গদবনি। লুংখা য়াটহনবদা মকোক্তি লুংখা য়ৈহন্দনবা খোবাং  
ভোগদবনি অদুগা লুংখাসু অয়াকপা লুংখা ওইবৌদবনি; লুংখা  
য়াটখোক য়াটখিগী থবক অসি মচাদা নক্তনা মমাসু ভোগদবনি।

অতোপা য়াকম অমনা অঙাংবু মতম চুপ্পদা লুংখিবিবনি হাংহুনা  
পোতুনা পাম্বুনতা থুংবা হোনদে। মাদুনা অঙাং মাঙহল্লি অশুম  
মবুক ফংহন্দে। মতোমতা মনিং তন্ন মখোং মথুং কাওতুন,  
চোংবন্দুনা কৈহন্নবা চ’ব্বগদবনি অঙাং অঙাংগী দমাক্তি হকচাং  
খাজেলান হায়বসি ঐখোয়ন। কাউবৌদবনি।

অশুম্মা অঙাংবু নিংখিনা য়োকবগী প’ম্বৈখা অসি চখতনা  
মমা মপানা মচাবু লুংখিনা অমশুং চান্ন য়োকবনি। অশুম্মা  
ভোরবদি তুংগী ফিভমদা অঙাংগী খোইনা খোয়নিংঙাই লৈতে।

## (৪) অঙাংবু কিহনবা অমসুং ফল।

লমচং শেষগে হায়রবদি অঙাং ওইরিঙেদগী হোনা য়ান্না  
চেকশিনগদবনি। মরমদি অঙাংগী পুংদি য়ান্না খেংই অমসুং তন্ন

তকই মত্তম অসিদা ঐথোয়না অঙাংবু শেগ্নিংবা মঙংদা শেখা  
য়াউ। অঙাংগী থমোয়দি লুরবা অমন্তুং হোরবা কিগুখনি। অঙোবা  
কিদা ঐথোয়না শঙ্গ্‌নিংবা মচু শঙ্গ্‌বা য়াবগুম অঙাংগী থমোয়দি—  
অঙাংগী পুক্রিংদি শঙ্গ্‌নিংবা লমচংকো মচু শঙ্গ্‌বা য়াউ।

অঙাংদি হেক পোকপা হোরকপদগী মমা মপা অমন্তুং মথক  
থোংবশিংনা শিক্ষা পিবা হোরবনি। মত্তম অসিদগী হোনা কজবা  
অম'দ কিদগ্নিঙাই ওইবা মথলগী শিক্ষা পৌদবনি। মত্তম অসিদা  
অঙাংগা লোয়নগিবা মপা মমা নত্রগা অহল-লমনগী অচোব দায়িক  
লৈ। মথোয়না অঙাংবু লাক্সা লমজিংলবদি মমৈখংদা অঙাং অহু  
অথোয়বা অঙাং অমা শোয়দনা ওহরৈ। খুদম ওটনা হায়রবদি অঙাংবু  
কপ্পা থেগ্নবগীদমক্সা “ভপত্তা লাক্সে” নত্রগা লমহুই লাক্সে, লমহুইনা  
চ জনি। “হো! লমহুই লাক্সে! অঙাংগী কপট চারোরাও! আঃ  
কপত্রে, কপত্রে ঐথোয়গী বসন্ত কপত্রে, লাককল্প, হে লাককল্প”।  
কারগীনে অঙাংবু শুম্মা থেখা হোনত্রা? পৌকথুবা অঙাং অহুগী  
মপুক্রিংদা মপা মমা অহুনা কিবগী মক্সা হুনজিনবৌরে। মক্সা অহুনা  
হোরক্সুনা চাউথংলবদি কান্দ'দি অঙাং অহু অম'দা মপান থোকউ  
হায়বা য়াউ। অযুক জুংখিন্দা কাওবা নকথবা পুত্ৰী নত্রগা  
লমজাও ভাক্সা চংলু হায়বা য়াউ অযুক জুংখিলদা কাওবা অকিবা  
পোকহলে। অশুম্মা অঙাং অহুনা মমিং জৈথক থক্সা কিরিবা  
অহুগী মরম্মা অহল লম্মগনি। অঙাং কপ্পা থেগ্নবগীদমক্সা ‘য়ে'উনেহে’  
থাসি য়ে'উনে! কক্সা! পামজক্সা! ইমা হোরেন পুবীরকে লোক-  
গেকো, ইচাগী ওইহনগে অসিনচিংবা হায়রবদি অঙাং অহুগী মপুক্রিংদা

জুঙাইবা অমা পোক্কাইদ্রা? মমাংটৈঙী অশিংবা অহল-লম্মন কাংবুনা  
মচা-মশু কপ্পা, কান্দা কিহনবগী মহুতা অঙাংশিংবু হুয়াউজ্বনবা  
অম্ম হায়না নাউথেমলমই।

খা খা খাবুংদোন।

নচা মোরানবী পোবীগে।

পোবী লনম নম্মগে,

চৈবোং চরোং অমতা খাদ্দিবকউ।

আঃ নধি-নম্ম মরক্কা;

তাথরে, তাথরেগো।

অসিনচিংব রাংহৈ কয়া হায়তুন’ অঙাং খেম্মরমট হৌজিক  
ফাওবদা ঐখোয়না অঙাং অকপ্পা খেম্মবৌদমত্তা খায়নগী অহল-  
লম্মনশিংনা অঙগী কিদম অঙ ওসি ফাওবদা লোনরিবসিন। চাউর-  
ক্লবা মত্তমদা ঐখোয়না অঙাংবু মপোনা লৈবা কাগন্দবা মী  
অমা ওইহুগ্লিলবদি অঙাংবু য়াংরিবমথৈ কিহল্লোইদবনি। পিঁক্লটৈঙদগী  
হৌনা চাউরক্লবা ফাওবদা অকন অঙাগী রাবী কয় লৌবীতুন।  
অঙাং লাকিদবনি। অম্ম তোবন মশাং মখৌনা অমম্ম মপাঙ্গল  
পোকহল্লি।

ঐখোয়না অম্ম অঙাংবু য়াম্মা অঙাং ওইরিটৈঙদগী কিবা  
পোকহন বদি হুয়েং চাউরবা ফাওবা অঙাং অঙ অকিবা  
হায়বা পোৎশক অহু অম্ম পুত্থগনি মত্তদা কায়রকপদি হুয়েং  
মমাল্লবা তিন্নরকপা অমদি অতোপ্পা খবক কয়া তৌরকপা লাম্মা  
ওইরকপা য়াবা, এরোপ্পেন দ্রাইভর ওইরকপা য়াবা, অসিনচিংবা

হিরম কয়ামুক্তা অঙাং অহু মমামবশিংদগী শোংখখিবা রাই ।  
খুদম ওইনা হায়বদা উচি অঙোবা কিবা অঙাং অমনা মানা হুয়েং  
অহল ওইবুত্বা কাওবদা মতুচোম্বা অঙোবা পোং মথে শোয়দনা  
কিরকই য়ায়া অঙাং ওইবুত্বদগী ঐথোয়না অনুম কিবা হোজবদি  
তুংদা অকায়বা য়ায়া লাকনি মাদুনা মখোয়গী মশাদা হৈনিংদবা  
খবক কয়ামরুম ধোরকনি । অতুনা য়ারিবমথে ঐথোয়না হায়বদি  
মমা ২পা ওইবশিংনা য়ারিবমথে অঙাং থেস্বা মতমদা—অকিবা  
শুরুপ অকিবা বাঙাং খক শিজিন্নরোইদবনি । তোববুদি অকিবা  
হায়বসিসু মী ওইবগী গুণ অমনি ।

## (৫) অঙাং বারকপা

চহি মঙা ফাওবা অঙাংবু য়োকনি । চহি তরা কাওবা ফুগনি,  
চহি তরাতরক শুরাদি মমা-মপানা মচ' অহু মরুপকী মতোগুয়া  
লোংনগনি হায়রি । মসি হায়রপ চখবা য়ায়া বাকমনি । অহু'দি  
নতুহুনা চহি তরাগী মতুংদগী অঙাং বারকপা হোবা কাংবু অযা  
য়াওরি মাহুদি-লাল্লবনি । মাহুগী কলদি মপা-মমা ফুগে হায়রকনি ।  
হোজিকী মতমদা মচানা মপা ফুবে মমা ওনা ময়াং ফুবে অসিন-  
চিংবা তারিবসি পিক্লিঙদা অঙাং বারকবননি ।

অঙাং য়ারকপদা মপা-মমা নত্রগা অহল-লক্ষ্মণী অখোয়বা  
 য়ায়া লৈ । অঙাং অমদা “নখিবোঁদা চাপনি খাই, খীং চরা  
 অমা খিগনি খঙদে । খোঙপাক হেক কাউশিনববু !” ভায়না  
 চাক চারিঙেদা নত্রগা ক'রগুয়া খবক অমা ভোরিঙেদা য়ায়া  
 খিনা ভায়বা লাল্লি । অঙাংনা খীং খিগনি খঙবা হোনদে ।  
 য়ুখানবগী মবমদা অঙাংনা খঙজিব হোনদে । কসোবচিংবা  
 দার্শনিকখিনা ভায়রমই— “অঙাংদি অঙাংনি” ভায়বদি অহল  
 নত্রে, অহলগুয়া খিংদে, অহলগুয়া মশাগী ওইজবা খঙদে ।  
 চৈ অমা নত্রগা চৈলু অমা পায়তুনা মহুগী মখকা তেংলগা  
 খগোলনি নত্রগা খামুনি বন্দুনা ছু'ড়াইবা ফাজিব অঙাংনি ।  
 খাল্লবগা চাবগতনা মপু ওঠরিবা মথোনি । মসি অঙাংগী মহোশ নি ।  
 অহু ওইরব'দ অঙাংদা য়ায়া খিনা ভাংবগী চৈবগী দরকার লৈতে ।  
 মাতুগী মহুতা য়ারিবমখে মপুফি হরাওনবা রা ভাংতনা অঙাং  
 হারকদবনি । খুদম ওইনা ভায়ররদা, “বিজয়দি মঙাপুবদা মকোক  
 ওইরি, নংলু বিজয়গুয়া হোংনো” । মাদি অমুক অঙনংদা হোতনা  
 লাইরিক পারখা, খরক শু' । কো, চেং শু'দা মমাগী মতেং পাংই  
 চাকসু খোংই অত্রগা খোংসু, খিজিল্লি, ইচা'দি, বিজয়দগী হেমা জ্ঞান  
 ভাবনিদা, জ্ঞাননা মরম ওঠরব'দা লাইরিক কমা পারবদি পাবুনা  
 ঘড়ী অচোবা অমা লৈবীগনি, খো'উপসু বিজয়না, তোলিবুতুদগী  
 হেমা কবা অমা লৈবীগনি, অহুগা ন'গী খোংগ্রাও অহু পাবুনা  
 অকবা অমসু লৈবিনি । চংলো চংলো লাইরিক পারুয়ে  
 খঙজগা ন'গী ভাচোদা হ'ঙু । লাইরিক পাবা লোইয়গা



শাঙ্গোজদগী শহি অহু খেদোকউ ; নং কাউগতু মুমিং খুদিংগী  
 লীঙ চ'না অমমম থীদোকউ হায়হুনা অঙাং বারকবনি। অঙাং  
 ওটবনা হায়'রবা লীঙ অহু থীরল্লগহু মতম অহুদা মপা মমা  
 ওটবনা হেস্তা শাঙহুনা “ঐন” হায়বা যাদ্বেদনা, নং হোরেলগা  
 লীঙ থীরমজবদি নথায়দা নেংলিগেগে থীবেংজাউসে, চাকপু  
 চারিনে” অসিন'চ'বা হায়বগী মহুতা “হেংলু নংদি পাবুনা লীঙ  
 থীযু হায়বহু থিজবরা ? লীঙ থিজব'দি নমামা চাক থোংলম-  
 দাইদা য়ায়া বারে, নথোরনা স্কুল চংপদা চাক চারিবহু লীঙ  
 য়াওজবদি য়াদব'নি, মতম ওকউবে, তল্লবদি মইহু হেতবনি, নশাসু  
 ফলবনি। নং নশা ফনিংতা ? অসিন'চ'বা রাইহে হায়হুনা  
 অমুক বারকবনি। মতম অঙদসু অঙাং ওটবনা নোংমা নিনি  
 লীঙ থীরল্লগা অমুক তল্লকুনা তোকথো। মদুদসু চৈনা হেস্তা  
 ফুহুনা নজগা য়ায়া ল'ও থোংহুনা বারকববা নন্তে। অঙাংদা  
 ফলবা থবকী দাণ্ডিদি পীগলবনি। মদুগী মহুতা অঙাং অহুনা  
 চাক চাগে হায়হুনা চংলকপদা চাক পীজরে ইদবনি। মানা মতম  
 চ'না লীঙ থীরল্লব'নিনা মতম চানা চাক থোংলরোইদবনি।  
 স্কুল কারমদাই হোরহুনা চাক চাগে চংলকপদা নংনদি লীঙ  
 থিগনি হায়বা কাঙরবনিনা চাক থোংনবা লীঙ লৈতহুনা চাক  
 থোংজে, ওসি ৭ চাক চাঙবসু চংল। নংন। মতম ওকবসিগা  
 অশুয়া হায়হুনা ইফ-কজনা অহুম খাদোকবনি। মতাং অসিদা  
 মমা-মপা অহুনা মচা হুংলিগবনি হায়হুনা মীডোন্দগী চাক নিরু-  
 হুনা পীজরবদি মাহু মচা হুংলিগবী খুদস নন্তে ; মচাবু হুংলিগহুনা

মাঙএবা ভৌবনি হায়না খঙগদবনি । ওসি অম্মা অঙাং অহ  
 লাকখিবনী কলনা হয়েদি শীও থিয় হায়নবদা বোইদোকা  
 বারবোই । শীও থীতনা পুন্ডিকপদা অঙাংগী থবক্তা থাগং-  
 কদবনি । নিতিগী অম্মা শীও থীবা কাঙগজু, অম্মা ভৌরবাদ  
 কয়াদা জুংলিগ্রবা, ইমা চাক থোংলুরগে ইচানা সুল কাবা থেঙ-  
 ঙ্গনি । মতো অম্মা অঙাংব অঙাংনি থল্লগা বারকদবনি ।  
 মপা মমা ওটবনা জুংলিনা অম্মা কজন অঙাং য়োক্তগা মচা  
 অদনা মমানা হায়বদা ইম্নিংটে অম্মা হয়ে চাউরব মত্তমদত্ত  
 মপা-মমা অজুগী মফমদা প্রেম লৈব অমদি প্রদা লৈবা মীওই  
 অমা ওইরে ।

কনা কনাগুদ্বনা অম্মা অঙাংব লুনা য়োক্তগা কেথোক-  
 থিগনি থন্দুনা, ফু-চৈতনা অমদি লাও থোংতনা বারকটে ।  
 মকুগুদ্বা মবাবক অজু য়ায়া কজখিবদা শাক্তনি । অঙাংলিনা  
 সাধারণগী ওটন' মপাদা জুংলিবদি মমাদা জুংলিবনা হেল্লি ।  
 মসিগী মরমদি মমানা মপাদগী ভেল্লা লুনা মচাব জোয়নগল্লি ।  
 অয়াগুদ্বনা মপা হায়বসি তমথিবা অম্মা অকিবনী মূর্তিন অজুগা  
 মমানা জুংলিবা অম্মা অগোংপা থক্তমনি । থরা লাও থোং-  
 গনবা শৌ শৌ লাওব; মপা-মমাদা করম্মা মচানা মপা-মমাব  
 প্রদা থঙগে ? মাসি ময়ামগী ওইমা থরা তাংনা থোকটে ।  
 ইরৈমক লৈতে হায়ববন্ত হেনমনবা থোকনি । য়ারিববথে অঙাংব  
 লুনা ভৌবা অম্মা জুংলিনা য়োকপা তমগদবনি ।

অঙাংনা ওক্তবা তোবদা মমা-মপাগী দায় য়ায়লা লৈ। ময়ম অক্তমা মপা-মমানা মচা য়োকপদা করা য়ায়লা অমম্বং করম্বা, দায়িহ লৈবগে হায়বক্ত খঙগদবনি। অঙাং ওই'রুঙৈদগী হোনা অঙাংগী লমচং শেমগংকদবনি। অঙাংদি অপেংপা লৈখোমগুখনি। মতম অ'সদা কজবা মঙ'দা অঙাংগী পুক্রি' অক্ত শেমহোগদবনি। অঙাংদি য়ায়লা মনিংভমই। মথক খোংবনা হায়রগ' ই'ল্ল'লগা ই'ল্ল' টেল্লি'জপা হেক্তা ভোকখোকই। মমা মপা অমদি অহল-লম্বয়া মখোয়-মখোয়গী মচা মন্তবু মখোয়ন' হায়বা ইন্দগ। মঙাংহতে অমম্বং শাউ'নংই। পীক্ত প'কখু'বাদ খঙজো, খোদাৰা য়ারবা অঙাং'শংগী মফমদদি হায়বা হন্দবদি হেক্তা শাউনিংবা পোকই। করি ক'র-গুন্দা খো'দাৰা হন্দবা অঙাং অক্ত মনম নাৰা কংই অমম্বং মখল মখা অয়াছা দণ্ডি ( Punishment ) কংই। হৌরম অ'সদম্ব অহল লমম্বা অজিক্রুংদি খম্ববীগদবনি।

অঙাংনা খোদাৰা-য়াং পীবা মতমদা, লৌরুচো, তৌরুচো, হায়না হায়বগী মহত্তা তোবা ওমগদ্রা ? পুরকপা ওমগদ্রা অসিন-চিংবা রাইহনা হায়গনি। মাতুনা অঙাংগী মপু'ক্রুংদা মরিংজেল ফুদোংক্রুংবা, খবক তোব' ওল্লগা খাগংহাল্লি'বা পোকহল্লি। তৌরবা মতমদম্ব মখোয়গী খবকী দমক খাগংপীগদবনি। য়ারিমথৈ অঙাংগী পু'ক্রুংদা আছা বিখাস হায়বদি মশাদা খাজবা পোক-হগদবনি। খরা খন্দুনা অমদি মুংশিনা অঙাং য়োকবদি, পুন্মক অসি মশানা অক্তম ওইজরকই।

অঙাংদি মপা মমানা ইনিংবদা ইবা য়াৰা অক্সাৰা, কজৰা  
 জ্লেট নজগা চে নস্তে । মরম অতুনা পিক্সিৰা অঙাংদা য়ায়া অশা  
 চাউতুনা হৌখিৰা অমতুং তুংগী ফিরেপকী বারী পংলি লৌতনা  
 শিংনৰা হোংনৰা য়ারোই । মতম মতমগী সমাজগী ফিভল্লা  
 (Condition) না ওজা ওইতুনা অঙাংলিংগী শিক্সা ফংহনগদব'ন ।  
 প্রকৃতীদেবীনা মৌওইবদা পীৱকপদা জ্ঞান অমদি মওং মতৌ অতু  
 খংচাউ চাউৎহনৰা য়ারোই । হোংনরবস্ত খোইনা কানরোই ।  
 মরম অতুনা মপা মমানা নিংব থু দ্রগ মচাদা জুটাইতব কোং-  
 দোক্তুনা মচাবু হুইবা মিৎয়েদা য়েংলোইদবনি । কৰিগুয়া মপা  
 মমানা মচাবু থাক নেয়া থলবস্ত অঙাং বারকপদা শীংখাতুনা  
 মচাদা নীংহুৰা পোকহল্লোইদবনি । মতুনা অঙাংগী পুত্ৰিদা  
 মশাবু মতিক চাদবা মমানবদগী হেল্ল পংলবা মৌওই ওইনা  
 খলহল্লি । “ক'রীণী মীন' হেনব্রা, নংনচুয় হেনগদবনি, নংনা গজিকুং  
 কল্লা হোংনরবাদি” । অসিনচিংব রাইহে ব্রাতান' থোংগংপীগদবনি ।

লেখক্সা নোংমা দুকান মচা অমদা মমানা মচা চহি মভারোমদা  
 ডাউরিৰা অমগী নজলদা থুৰাক্সা শেং শেং লাউনা কল্লা থাবা  
 থেংনখি । কৰিগীনো হায়না মরম হংলুবদা উপু বাক্সি মথল্লা  
 কাথংকমু হায়না হায়না কাথংপগীনি' । হায়না মমা অতুনা থুল্লকই ।  
 য়েংবীয়ু অসিগুয়া ফিভম অসিদি জুমিৎ থুদিংগী য়ুম-থুদিংদা  
 থোক্তিৰা বাক্সি । জুপীতুনা উপু বাক্সি মচা অতু অঙাং কাথংপা  
 য়াদনৰা মক্সদা থমগদবনি । অতুয়া অঙাংগী হোনবী মুয়া থল্ল-  
 গা মরম পীত্ৰবদি মাথোয়না মাছ অমুক হল্লা তৌরোই হায়বসি  
 কাউয়োইদবনি ।

অঙাংনা আনোক লাক্তুনা চেনথ্রে অদুগা আনোক অহু  
কায়েথে। মতম অদুদা অঙাং ফুবগী খোইনা দরকার লৈতে।  
“ফুরুরবদি আনোকশু কায়েথে অঙাং মনমশু নারে”। মতম অদুদা  
অঙাংবু মতুং তোদনবা ফুংশিনা বারকদবনি। খরা মাঙহন-তাহনবা,  
অরা-অনা নংহনবা, অঙাং শিংগংহুবগী অচোঁবা লম্বী অমনি।  
মৈ পোক্তিমথে অঙাংনা মৈ পায়গদবগী হোংনবা অমশুং পায়বা  
অঙাংশিংগী হোন খানি। অঙাং বারকপদা শ্মা ইবা ভারবদা  
য়ারিমথে অ'কবা পোকহলোইদবনি। অঙাংনা অচুশ্বা ঙাংলক্তুবগী  
খুইদগী মরু ওইবা মরমদি কিবদগীনি হায়বসি কাউরোইদবনি।  
মীনশ্বা ঙাংবা অমদি মীনশ্বা তোঁরব'দ অঙাং মাঙবা হৌরবনি।  
মাসিদি চায়কদবশ্ব খঙ্নরবা বাক্সি। অহুনদি কিহনবা হায়বা  
অসি অঙাং বারকপদা দরকার ওইদে। কিহনবগী মহন্তা শুংশিবা  
অমশুং পুকচেল চাউবা উমুনা অঙাং বারকনি।

## [৬] অঙাংগী লায়না অমসুং লায়য়েং

(ক)

### অঙাংনা শাগঙ্তুনা নাবা

অঙাংগী লায়নাশিংগী মজুংদা খরাইদগী মরু ওইবদি মশা  
শাগঙ্তুনা নাবা আনাবনি। মসিগী মজুংদা লাইহোঁ চেনবা অনাবশিং  
টাইকদ (Typhoid) নিউমোনিয়া (pneumonia) অসিনচিংবা

অনাবনা মরুনি। যাং চীংরী হারবা অনাবদুহু মখা শাগতুনা  
নাৰা অনাবগী মমুংদা চলি।

মখা শাগতুনা নাৰা অনাবগী মমিং মখা অসি ডাক্তরশিংনা  
তোঙাল তোঙালনা মমিং খোল্লি। ঐখোয়না মরুঙটনা খঙগদবনি  
তোঙান তোঙান্না মমিং খোল্লবশু মাখোয়গী লায়না অহু মখল  
অমতনি হায়ন লোগদবনি অহুগী মতুং ইয়া লায়য়েং চখগদবনি।  
অঙাংনা মখা শাগতুনা নাতিবহু হকচাং মমুংদা চমজ্রবা কত-হৌদি  
খরা লৈরক্তনা তোরিবনি হায়ব স খঙজ্রগ লোইরে \* মতৌশা  
কৌবী লাইরেন্সীনা হকচাং মমুংদা চমজ্রবা পোং লৈরক্তবা  
মতমদা মপান্না পুথোক্কা জীবনি শক্তিগী খট তেতুনা হোং-  
নরকই। মতম অহুদা হকচাং শাগতুন নাতিবনি। অনাবা  
লাইশক লায়গে খঙদে হায়ক্তনা খোইশা চিংনরোইদবনি। মাতুগী  
দমক্তা অখঙ অইহে মাইবা ডাক্তরগী খোইন। দরকার লৈতে।  
ডাক্তরগী নজ্রগা মাইবগী হুচেনবা হিদাক লাংদক তোনিংবগী  
আশা ধমলোইদবনি। য়ারমথে মমা মপানা নশ অমদি ডাক্তর  
ওইদুনা অঙাংবু লায়োংবিগদবনি। খোনোক অহুনা অঙাংশিংদা  
মখানা মতোমতা লায়োংজবা গুদবগী শক্তি লাকই। স্বামী  
বিবেকানন্দনা শিক্ষাগী মতাংদ — অশেংবা শিক্ষাদি মখানা  
মখাবু মতোমতা লেপচবা গুহনবনি। তওইমক মখাগী

---

\* হকচাংদা চমজ্রবা হুগী মশক ওইবা পোংশিব চাকখেকংলবগীদমক্তা  
ঐক্যতী দেবীনা হোংনরকই মাতুবু লাইদৌ কৌই। (Otto quettwer M P.  
Ph. D.-A treatise on Nature pathic practice page 152.)

জাক্তর ওইনবা লাক্তগদবনি। মাসি ওইহনসি হায়রবদি মমা-  
মপা অহু হকচাং নাদবা অমদি নারগা লায়েরংগী জ্ঞান লৈগদবনি।

## লায়েরং

হকচাংদা লাগলিবহু প্রকৃতিনা হকচাংদা চরজবা কত্তহৌদি  
চাখোকখিনবা অমদি মপান্দ পুখোকখিনবা জোৎনবনি হায়রসি  
মতম পুন্নমক্ত কাউরোইদবনি। লাগলিবহু অনাবগী অকবনি  
খনগনি। \* মাত্ত খঙলবদি হকচাংদগী কত্ত-হৌদি প্রকৃতিনা  
মপান্দা পুখোকবা লাক্তবদা ঐখোয়ন মগী মতেং পাংগদবনি। মখাগী  
পাষ্ট্রেশিং অসিনা লাগতুন্য নাবা অনাবা পুন্নমক্ত লায়েরংগদবনি।

(.) অমাংবা লৌখোকবগীদক ঈশিং পৌরা অমগী ডুস  
নলগা এনেমা ভৌগদবনি। মখা শোকখতিবা অঙাং ওইরবদি  
নোংমদা অনিরক অয়ুক অময়ং ভূমিদাংরাইদা এনেমা ভৌগদবনি।  
এনেমা নলগা ডুসভা শিজিন্নগদবা ঈশিং অহু লুপু লুপু শাহনগদবনি,  
ঈশিংদা চম্প্র মহী খরা যানবা যাই মাত্তনা অমাংবা লৌখো-  
রকপদা মতেং য়ায়া ওই। উঙাইকদনা ফাদ-কংজগা ঈশিং ইচমত্তনা  
ভৌবা যাই। মনা মখাগী মহী খরা শুমজিন্নগা খিবোং-খিন্নিগী  
মপাক্সল কনৎৎপা হেল্লি। সাবোয়টিংবা হু চেনবা চাবা খক্সা  
য়াদবা পাংকী মহী অমত্তা য়াওহল্লাইদবনি। মপাংহোংগী উনখাদা  
সাবন নোইরবা মত্তুদা বরা বরা চামথোক্সা ক্যাবদা নাঙ-নাঙ  
লাওবা পাক কোক্তে। খিবোং-খিন্নিদা সাবন চামথোক্সা কনানা

হোংনবীগনি। অমাংবা লৌণোক্তুনা হকচাং ফহ্লবা হোংনবদা হুগী মথক ওইবা পোং কাপশিনবগী মরকার নহে।

চেকশিনগদবা অমনা অভাংশিংনা এনেমানচিংবা থুংলাই উরগা পাখেলি। নিংথকনা অভাংশিংদা থুংলাই অতুগী কারবা অমদি করিসু তোরোই অসিনচিংবা হায়তুন, থেমতুনা এনেমা ভোগদবনি। হকচাংগী মরমদা মুরা খঙব মীওতশিংনা এনেমা শিজিন্নবদা মচ মশু উহল্লি। মাতুনা মরম ওইতুনা অভাংশিংদা অকিবা পোক্লে। মরম তুতুনা মী পুন্ন ক্রা য়ুং খুদিংগী এনেমা অমমম থমগদবনি মরমদি অনাবী কয়ংসদি লাক্কু হায়বা ইয়ামক যারোইদবা পোংনি।

এনেমা শিজিন্নবা মতুদা য়ুখীথাত (Coconut oil) থর তৈবিগনি। অতুগী এনেমাগী মচন্দ্রু থরা তৈনব'থোং ভোগদবনি। এনেমা তৌজ্রিঙেদা হাল্লবা এনেমা পমদা ঈশিং চিংখংহোগদবনি নল্লবদি হকচাংদা জুংশিং কাপশিলি। এনেমা তোবা লোইজ্রিঙেদা ঈশিংদগী পম মচল অমত পুখংলোইদব'ন নল্লবদি মাতুসু জুংশিং চিংখেলি। এনেমাগী পম কাপশিনবদা তপ্ন তপ্ন কাপশিনগদবনি, কল্লা নল্লগা ফিংনা কাপশিল্লবদা অভাংগী থিথোং থিরিন মপাঙ্গল শোস্থবা হেলি। ঈশং যাল্লা কাপশিল্লবশু হায়রিবা দশাহ ওই।

এনেমা তোবা হেক লোইবগা অভাংগী মবুল্লা য়েং থংবা কময়াদগী মথক কানা নোইবনা ওই থব পুকা শরুক লাল্লা



নোইবীগনি। মাভুনা অমাংবা শেংনা খোরকপদা নজ্জগা পুথো-  
বকপদা মতেং পাংই। মতম খরা খাউহজ্জগ মাংথোকজনগদবনি।  
মাংবা মতমদস্তু অঙাংগী মবুজ্জা নোইবীগদবনি। চাউরাক্কা মাং  
থোক্কা মত্জুদা অঙাংব লেপচন্দুনা তিংলি যাংলিজনগদবনি নজ্জবদি  
জিপকমদা চঙলবা তুংদা অমুক মাংথো'ক্কাংবগী মওং তোরকপা  
য়ান্না যাওট মাভু যান্না কস্তে

(২) অমাংবা লোথোক্কাংবগী মত্জুদা চেকশিনগদবা হাঁরমদি  
চাবা খকপগী মতাংদনি। মমা মপান' মচান' নারবা মজ্জমদা  
চাক চাংদে হায়ত্জনা করিস্তু বারোইদবনি। মমা লাগত্জনা নাবা  
অনাংবদা মমা লাগংপা হেক ফল্জিবা কাওবা অনাববু করি অমতা  
পৌজরোইদবনি। লাট্জো শাংদিঙেদা মপংগী ওটবা পোং পৌজরদি  
অনাবা অত্জ শাংখগনি অমস্তং খুদোংখী'ব' খোকপা য়াট্জ, অসিদা  
নজ্জনা মঠেমখ'দা অরিবা অনাবা (Chronic disease) কয়া  
কয়া খোকলকনি।

(৩) অয়ান্না ত'রিবা অনাবা পুয়থক লাট্জোগী খাক্কা নিংখি-  
জনা য়ে'জোদবদগী খোকপনি। মরম অত্জনা লাট্জো তৌরিঙে মমা  
লাগংলিঙে মত্জুদা অনাবদা করিস্তু পৌজরোইদবনি। করিঙুয়া  
অঙাং চক্রি ভোত্জনা চাংগে হাঁহরক্কাংবদি হৈ মহী খরা য়ান্নরবা  
জ্জি'খং (Dilute fruit juice) মনা মমাং ফুংপগী মহি  
(Vegetable soup) চাক্কা গোবন অসিনিংবা পৌখকদবনি।  
অত্জক্কা মতিক শাংখনা চাংগে হেজ্জগা অনাবা অসি অত্জক্কা মতিক  
শেংহোংগনি হায়বসি কাউরোইদবনি। খঙজিনগদবা অমনা চো

হেলিও মনুংনা অনাবদা ইলিং মরক-মরক্তা থরা থরা তোইরপ  
পীজগদবনি। মাদুনা হকচাং মনুংদগী কত্ত হোদি লোথোকপনা  
য়ান্না মত্তেং পাংই।

মশাদা লাইহৌ লৈত্রে খত্তলবদি অনাবদা খজিক খজিক  
পীজবা হোবা য়ারে। অহানবা পীজবা হোবদা চাং য়ান্না তাপা  
থুন: তুমগনবা পোং পীজগদবনি। মাদুদি চেংপাক অথোংবা  
খোংফেম ছাক নল্লগা চমফুং কমলা অমা নল্লগা অনিগা শঙ্গোম  
ছতাকমুকা চোবীগী চাক অসনচিংবা। চাকী লরুক্তি পীজরকপা  
হোরকপদা মত্তুং নোংমা নিনিদা য়ীংগদবনি। চাক্তা নত্তনা তল-  
বচিংবা চনাং চেনবা পোং (Starchy foot) কী লরুক্ত  
মথৈ য়ান্না থেংথনা পীজগন।

(৩) মথংদা ইলিংগী অবদি লৈবাকী লায়ংংবগী জ্ঞান  
মম-মপানা মচাগী অবদি মশাগী লায়ংংবগীদমক্তা নৈনগদবনি।  
অনাবগী মশা শাগংপা কহরবগীদমক্তা কি অচোংপা অমা ইলিংদা  
লুল্লগা শুমদোক্তগা অনাবগী মশাদা তকথোকপীগদবনি। য়ান্না  
তপ্পা তপ্পা হকচাঙগী থরা থর তকথোকপনা মমৈদা চকচাং পুন্নমক  
য়োগদবনি। মত্তৌ অমশুং মত্তুং অসদা মিনিট মত্তারোম চংহন-  
গদবনি। ইলিং অশাং নল্লগা অইংবা অনিগী মরক্তা অমদা  
হেক্তা লুপ্পা য়াই। শাজেল অসি নোংমদা অহম মরিরক তেবী-  
গদবনি। মাসিনা শোয়দনা অভাংগী মশাগী মৈশা হুংগলি।

অভোপ্পা মশা শাগংপা কহরবা পাঠৈ অমদা ইলিং অশাংনা  
অনাবগী মশা পুন্নমক হীগা য়ৈবীবা অত্তকপা কনা কান্নে। মাসিনু

নোংমদা অহম মরিরক অদ্রম ভৌবীবা যাউ । যান্না কল্পা শাগংপা মতমদদি অনাবগী মশা পুন্নমক কি অচোংপনা যোম্বা (Cooling wet sheet pack) হাখনিংঙাই লৈতনা কাঠৈ । কি য়েংপা মতমদা কোকী অমন্তু খোংগী শরুক যাওহাল্লাউদবনি । হৌজিকী মতমদদি হোসপিভাল (Hospital) ফাওবদা পাইম্ব অসি শৌজিকরে । ( R. N. Chopra, B. Mukherjee and I. C. Chopra A treatise on Tropical Therapeutics. (page 74' Calcutta 1950.)

অণ্ডাংগী লাউঠৌ চেনখা অনাবা অয়াম্বদা মকোক্তা মৈশা যান্না লৈরগা চৌইরোল লোনবা অমদি জ্ঞান তাদবা কিভম যান্না খে কল্লি । মাসিদগী কল্পনবা উপায়দি শাজেলশিং অদ্রতা নন্তনা অয়াম্বা মতমদা অনাবগী মকোক্তা ঈশিং অইংবা লুপ্পা কিজ্জৈং খোম্বাগদবনি । মাতুনা মকোকা মৈশা হুংগলি অমন্তু জ্ঞান মাঙ-বদগী কল্লি । খোম্বাংবা ফিজৈং অদ্র অমোনবা ওইগদবনি অদ্রগা মরুক মরক্তা মাতু শিনগদবনি ।

নারিবা অণ্ডাং অদ্রনা জ্ঞান মাঙলবা অমদি মমিং মনা ওনখংতুনা যাং- চিংবা ভৌগদোরবা নজগা ভৌরিবা মতমদা মাতু কোক্কা খাউদগী ফবা পাইম্বদি ঈশিং অশাবা (মুশানা খাওবা ওম্না যাবা) টব অচৌবা অমগী মন্তুংদা খল্লপনা হৈজিলগা অণ্ডাং টব মন্তুংদা ফংহনগদবনি । অদ্রগা মকোক্তা ঈশিং অইংবনা হুয়া হুয়া ফুবীগনি । মাসিদি খুদক খুদক্তা জ্ঞান তারকই । অনুম্মা মিনিট তরা মুক খুদেং মন্তুংদা ভিৎলবা মতুংদা ঈশিংদগী অনাববু

লোংপীংগা অমোনবা কিংনা তকখোকপীগদবনি । করিগুন্না মরক্তা হোগদবগুম তোরকুৰদি মকোক্তা ইশিং অইংবা, মবুক্তা চনিংগী শরুকা লৈবাক পাক্কা পোন্না অকুগা মথোংদা ইশিং অশাৰা তিংবা অঙাংগী য়াং চিংবগী অনাবা লাকপা গুমদে হায়রিবা শাজেদ অসি মতম অমতদা ভোগদবনি । য়াং চিংবগী অনাবতা নক্তনা অঙাংগী মথোং ইংবদি খোদ ইশিং অশাৰা মিনিট মস্তাদগী ১৫ ( তরা মস্তা ) ফাওবা তিংলগা ফহনবা যাই । তিংবা লোহুরগ ইশিং অহংবন য়ায় থুনা হাগদে কপা হোগদবন । মক্তনা অঙাংগী মথোং থুনা ইংল্লকপা গুমদে । নো মদ মসিদ তোইরপ তিগদবনি ।



( অঙাংবু থুদেংদা তৌবদা মশ পুমমক ইশিং বোইলবগীদমক্তা লেজুম বোনা কি অমোনবনা তকপিগদবনি । )

অভাংগী অনাবনা করিগুয়া টাইফড ( Typhoid ) কী মওং উরবদি মথক্তা গীথ্রবা পাইথ্রিং অতুগা লোয়ননা শোয়দনা তোগদবা হীরমদি মপুক্তা জ্রিং অশাবা অমস্তুং অইংবা শিল্লোন-শিনজিন থোখা ( Hot and cold compress ) অমস্তুং মতুংদা লৈবাক থোম্বন। মাসি অভাংগী অনাবা থুদিংদা তোবদা কান্নবা কল পীবা নত্তবা কারুদংগী শরুক শুকয়াও যাওদে। মরমদি অনাবা পুন্নমকী মরুদি পুন্না অমদি থিবোং থিরিনগী বেরানি। মওং অসিনা পুন্না বের পুন্নমক কোকহলি। টাইফডকী অনাবদি মাসি শোয়দনা তোগদবানি। মরমদি টাইফডকী অনাবা কায়ব-সিমক্তবু থিবোং থিরিন যান্না শোক'চল্লকবগী অনাবনি। থিবোং থিরিন্দা অমদি চাক খাউদা অপুথ্বা লৈবনা চিন-য়া অমদি স্বর নমাপরকই জ্রিং থোমদোক থোমজিনগী মওংদি জ্রিং অশাবদা লুপ্পা অথুগা কি অমা পুন্না শরুক পুন্নমক্তা শিন-শিন্দুনা মিনিট ১৫ ( তরামঙা ) থোমগদবনি। শিল্লোন-শিজিন থোল্লা মতুংদা চনিংগী শরুক লৈশোগী লৈপাক নক্তগা লৈঙোই হায়রপ চেনবা লৈপাক পু-মুন্না মতম থোমগদবনি। মাসিদ নোংমদা মরিরক তোগদবানি। টাইফডকী অনাবা কহলবা হোংনবদা মাসি মাহুগী মতোগুয়া ক'লৈ।

\* ৪ নিউমোনিয়া যাত্রে হায়না থল্লবদি পুন্না জ্রিং অশাবা অমস্তুং অইংবা শিল্লোন-শিজিন থোল্লা অতু থবাক্তা তোগদবানি।

\* ৪ নিউমোনিয়া ( Pneumonia ) গী অনাবদি থবোখী শোক' নাবনি। স্বর চোনবদা বেরা তোবা থবাক নাবা অতুগা লোক'চল্লকপা অসিনচিংবদি মাসিগী মক ওইবা থুদমনি।

অঙুগা লোয়ন-লোয়ননা থবাক্তা কি অচোংপা অমনা পুং অমগী  
মভম য়েংকদবনি। পুকাী শরুত্তা কি থোখা অমসুং লৈবাক  
থোখগী থবকসু ভোগদবনি।

মাসি য়েংপগী মঙদি কি অমোনবা অমা ঈশ অইংবদা লুপ-  
থোক্তবা মতুংদ কাবক কাবক শুমদোক্তগা মজ্ঞনগা থবাকা কোন্ননা  
য়েংখিল্লগা মথক্তা খামভুগী কি অকংবা অমনা অমুঙ য়োমগদবনি।

মথক্তা পীথ্বা পাঐথ্বশি অসিনা অঙাংগী মশা শাগভূনা  
নাবা অনাবা পুন্নমক কহল্লি। ভুংশা থিরোইদবনি টাইকঙ অমসুং  
নিউমোলিয়াগী অনাবদি চয়েল অঙমদগী চয়েল মরি কাওবা  
ভোগল্লি। অসুক য়ান্না কুটনা অনাবনা নাবগী মরমদি অহানবা  
মশা শাগৎলকপা হোরকপদা অহল-লমল্লা অঙাংশি'বু য়েংখিনবা  
হাংহোবদগী ভোবনি।

## “খোঙ্, মশী লাঙ্, না হাঙ্গা” ( Diarrhoea )

মাসি অঙাংলিংদা য়াঙ্গা তোয়না নাবা অনাবনি । লায়না অসিগী মরুওইবা মরমদি চাবা থকপা তুন্দবনি । লায়না অসি হোরকপা মতমদা য়াঙ্গা থুনা ফহলহোদ্রবদি অঙাংগী মশা শোকচিল্লকই, মশা তুকথরকই । ক'রি ক'রিগুম্বদ' ইতোন নত্রগা তোলাহাও তরকই । মরম অছুনা অনাবা অসি তাজিন্দা হেক হোরকপগা ফহলবা হোংনগদবনি ।

### লায়য়েং

লায়না অসি তোরে হায়বা হেক থঙবগা অঙাংবু পীজবা থাদোকদবনি । পীজবা তা'রবহু য়াঙ্গা চাং তানা পীজগ'ন খোইহীগা ইলিংগা য়াঙ্গছুনা পিথকপা চরা ফেলহলবদি অনাবা অসি য়াঙ্গা থুনা ফহনবা ওমট । মপান্দা ফন্ত-হোদি পুথোকপা লোইজিউঙদা অমাংবা য়ৈখংপা য়াবা পোং পীজবা চুমদে । ( G.H. Kollong M. D.—The new Dieteics, page 750. ) ।

লায়না অসি ফহলবগী মরিদা মপুং ওইনা পীজগদবা অসিনি । মখংদা মবক্তা ফন্ত-হোদি লৈতনবা অমদি শুংগৎ-শুংগন্তুনা মখোং হায়দনবগী দমক্তা মশা শ'গন্তুনা নাবগী মতাংদা পনখিবা পুত্তা জীলিং অশাবা খোমদোক খোমজিন তোবা, লৈবাক খোম্বা খোয়দনা কায়রবা বাক্সি অমশুং লাইবানি ।

মখোং মহী জাংনা তত্ত্বনা মাংলবস্তু অনাববু ঈশিং পৌত্তামুকা  
এনেমা নোংমজা অনিরক শোভদনা ভৌবীগতবনি। মাত্তনা মবুতা  
কত্ত-হোদি কুইন লৈহন্দে, থিরিন পুমথত্তুনা শোকহনবা ওমদে  
অমস্তুং স্তংগৎ-স্তংগত্তুনা মাংখোকপনী মশিং তাহল্লি।

মশা মস্তুংদা ওল্লুনা লৈরবা কত্তবা পোং মঠৈ অমাংখা  
ওইনা পুথোকখিনবা কল্পা জাক্কাগদবনি। মাত্ত য়ায়া থুনা লোপ-  
খিনবা আশা ভৌরোইদবনি অমাংবা ওইনা মপান্সা পুথোক্লিবা  
অত্ৰক অফবনি। Otto quettner. M. D. Ph. D — A  
Treatise on nature pathic practice page 87. তুংদা  
অঙাংগী মশা য়ায়া শেংহোই। অত্ৰুদি ওইরগা মপংগী ওইবা  
পোং পীজ পীজত্তুনা স্তংগৎ-স্তংগত্তুনা মাংহনবদি কত্তবা ওট।

পুস্তা কি অঙোংপা য়েংপা মশা শাগত্তুনা নাবগী মতাংদা পন-  
থিবা অত্ৰু মখোঙ মহী জাংনা হাদ্গী অনাববু অত্ৰম শিজিন্নবা য়াই  
অনাববা মশা য়ায়া তুকথরবদি এনেমা ভৌরোইদবনি। অতৈ  
শাজেলশিং অত্ৰুদি লোয়না ভৌগদবনি। শাজেল অমগা শাজেল  
অদগ পুং অনি, অত্ৰম কারহনগদবনি।

মশা তুকথরক্কা অমদি শোজিল্লক্কা মত্তমদি চরা হেলহনবগী  
মজ্জা চৌবন, চমফুং মহী অসিন'চংবদা খোইহী য়ায়াগা চকম  
খয়া থয়া ওইনবা পৌথকদবনি।

অঙাংগী ময়াংদা নজলগী অকত্তনা ঈশিং অখাঝা অমস্তুং অইংবা  
শিল্লোন-শিজিন্ন য়ৈরগা অঙাংগী মশা কনবৎলকই। মালি নোং-  
মদা অত্ৰম মনিরক ভৌবা দরকারনি।



অঙাংবু নারবনি হাঙহুনা ইমুংগী কা অমন্তা কা অমগী  
মমুংদা খম্বগী মন্তু। মমুংখা মঙাল খরা খরা কংবা মকমদা অঙাংবু  
হিপহনগদবনি। মমুংখানা করা খরবদি অনাবগী মমুং মখক্তা  
লা অমংবা নক্তগা কি অচোংপা অমা কুম্বীগদবনি।

মরক মরক্তা অঙাংগী মমুং অহু কি অচোংপা অমন্তা ত্তক-  
খোকপীগদবনি। মাহুনা মমুংদা অনোবা ই চেলহুঞ্জি অমন্তুং জীবনী  
শক্তিগী মপাজল হেনগৎহুঞ্জি।

মমুংখা যাইনা, যাইনা অঙাংগী মমুংদা অচাখাঙ নক্তগা যুকী  
খাও তৈবীবা অঙাংগী মৈমুং হেজৎহুঞ্জি অমন্তুং মপাজল কমৎহুঞ্জি।

হিদাক ওইনা পেরুক মহী। তিংখোমহী অমি অসিগী মমুংদা  
অমা নক্তগা অনিমক মুমিং খুদিংগী খোইহুগা শিজিন্নবা শোয়দনা  
কারববা পোৎখক্তি। অমুত্তা পেরুক মহী পীথকুমা মুংখিন্দা  
তিংখো মহী পীথকপা যাই। মহু চেনবা হিদাক ময়াম অসিদা  
শিজিন্নবগী দরকার লৈতে। হিদাক শুকতো ভোজবহু অনাবা  
অসি মতোমতা কই।

# ‘ঈতোন ফাইবা’

## Dysentery

ঈতোন ফায়বরী লায়না অসিবু বিরোংখিরিনগী অনাবনি। লায়না অ’সি কহরবগীদমক্তা খুয়দগী লায়বা উপায়দি পুত্কা ঈশিং অশাবনা তিগা য়েরগা, পুং অমগী মতম চনিংদা লৈবাক খোম্বনি। নোংমদা অমুক পুং ৩।৫ কায়রগা মরিরক খোংগদবনি। মুং হুই, চনিংদা লৈবাক খোম্বদ ঈতোনগী অনাবা কহনবা ওমই। মাসিনা তোলহাও ফায়বশ ফহল্লি।

অমুক মুংখিল মতম অনিযক্তা পুং ২’২ গী মতম পুত্কা কি অচোংপা য়েংলগা মথক্তা শামতুগী কি অকংবনা য়েংপা মশা শাগতুনা নাবগী মতাংদা পনখিবা অহুসু হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নৈ। চর হেনবা মুংখা য়াইবা এনেমা অমদি ঈশিংগী লায়য়ে’ শিজিন্নরগা ইরায় লায়না ঈতোন ফায়বা কৈ।

নোংমগী অমুক অমুক মুংদাংরাই অমুক তিংখো ম’হগা খোট-হোগা য়ায়রগা পীথকপা ঈতোন ফায়বদা নতুনা হকচাংগী ঈগী অনাবা খুদিংদা কায়রল্লি। চনিং ঈশিং তিংবা (Hip bath) অনাবা অসিদা শোয়দনা কান্নৈ। মসিগী মতোদি থুদেং মনুংদা ঈশিং লুসু লুসু শাবা হৈজিল্লগা (খোটদৌ য়োনা ঈশিং হাপকদবনি।) মিনিট তরামুক কমতুনা লৈগদবনি। মতম অসিদা খোঙদা ঈশিং অশাবা তিংলগনা অমুক হেরা কায়বা ফল পী। কোক্কী শরুজ্জি ঈশিং অইংবনা মরক মরক্তা পোপ পোপ ফুগদবনি নতুগা খোমগদবনি।

চিকীকী মতাংদি ইতোল লেপখয়বদা (তোকখরগা) পীজবা কৈ । মাজনা মতুনা শোকহন্দে । পীজবা হোরকপা মতমসু য়ায়া থুনা তুমগদবা মনা মশীংগী চিকীক অমদি অহাওবা উইং রাইইনা হোগদবনি । চাকী চাং য়ায়া তাহমগদবনি । লকোই অমসুং লকোমগী চাং বরা বরা যাওহনবা অনাবা অসিদা য়ায়া কামবা অকবা ওইহুনি ।

## ‘লোকী লায়বা’ ( Caught )

লোক থুবা অমসুং লোক থুবগী জায়না অসি হোরকপা তাজায়া চেকশিলহোরবদি ঠেরার জায়না কৈ নজ্রবদি পাক কগন্দে । লোক থুনা থুনা লোক্তা করিসু যাওদব হারবদি লোক খোক্তবা ওইরবদি হকচাংদা খুদোংখীবা কিবম ওইরকই । মতম অদুমক্তাদি লোকী মরম থিরগা কোকহরব তোগদবনি । (Alfred Martinet, M.D.—Clinical Therapeutics, page 823.) লোক থুবগী মরমদি চাবা থকপা তুমজবা অমাং অখোয় নিংখিনা মপাংলা পুখোক ববা ওমজব মতমদা থবক্তা লৈবা পাটখিং মতুদি খোরী উতোঙ (Larynx). স্বরগী উতোঙ ( Bronical tubes ), থখোবী অমদি মাঝ য়োমলিবা অপাবা কুয়োম (Pluna)

অসিনচিৎবদা শোক্তগা লোকথুবা ওইরকট। যক্ষা, নিউমোনিয়া প্লুরিসি, ব্রেনকাহটিস, হরা ক'থু অসিনচিৎবা অসি লোকী লাদনা ভাক্তনি।

অঙাংখিংন' মথকী লায়না অয়াস্বা করা করা ভোবা উদে, মাংখায়গীদি লোক রাস্ত রাস্ত থুবা (Hooping caught) হায়বা অনাবসি যান্না ভোয়না থেংনৈ। আকী' য়াওবা হীদাক পীজরগা উরায় লায়না অনাব' অ'স নমশিনবা য়াই, ভোইগুৎমন্তঃ মাতৃগী ফলদি অয়াস্বদ অনাবদা য়ান্না থুদো'খীবা অংস্বা ওইরকট (Encyclopaedia medica vol. 1, page 285)

## লায়য়েং

লোক রাস্ত রাস্ত থুবাগী লায়ন অ'সি কহনগে হায়রবদি মথাগী হীরমশিং অসিদা পুক্রিং চগদবনি।

(১) চাৰা খকপা হৈরবদ অঙাং অনাবদা চাক, চা, বোরা অমদি কৈথেলগী অথুম লহাও অমতা পাক্ররো'উদবনি। মাংখায় অসি লোকথুবা হেলি। চউয়জিবা অঙাং ওইরগন। (খোম থক্লিবা অঙাং) মমানা হায়রিবা পোংখিং অতু য়ারিমথে খাদোকদবনি।

(২) দরকার ওইবদা হায়বদি মতোমতা মাংখোক্ত'বদি জ়িং পোৱামুকী এনেমা ভোগদবনি।

(৩) থবাক্তা জ়িং অশাবা অমন্তঃ অইংবা শিনোন-শিনজিন মিনিট ১৫ মুক খোয়গা লোকা অনাবদা কায়হনব'সি হিদাক অমনা য়োবা য়ারোই। নোংমদা ৩/৪ রক ভৌগদবনি। স্বাথজবদা

অনিয়ন্তা ওইয়বনু খোয়া কাউরোইদবনি। জৈশিং অশাবদী  
হোয়গা অটংবনা লোইশিনগদবনি। অশাবনা কুইয়প কুইয়প  
খোয়গা, অইংবনা মতং খরা-খরা হুইয়নগদবনি। লোক খুবনী  
মরীদা শাজেল কয়ামুক লৈ মাতুগী মসুংদা হায়রিবসি শোয়দনা  
কায়রবা পাইবনি।

(৪) অনাববু নোংমগী অনিয়ক ইকজবীগদবনি। ইকজনবা  
জৈশিংদ অশাবা ওটগনি ইকজবা মতমদা খবাকী শকন্তা হুয়া হুয়া  
নোইগদবনি, মকোকনু তু গদবনি, ভোবদদি মকোকীদমক্তাদি জৈশিং  
অটংবনা শিজিন্নগদবনি। ইকজবদা মিনিট তয়ামুকী মতং চ'হন-  
গদবনি। মরোংজুং অমসুং হকচাংগী শকক পুন্নমক অমোনবা  
কী নক্তগা খুংনা হুয়া হুয়া জৈশিং অশাবদা লুগগা তক্তদবনি।

অনাবগী মক্তক্তা কি অচোৎপা অবা য়েংশিনবীরবনু ওগাক  
ওহাক্তি লোকখুবা লেপকনি। য়ান্না শাখিরবা লোক ওটয়বদি  
নম্বর অহুং অমসুং মরিগী শাজেলশিং অহতনা লেপকনি। হিদাক  
ওইনা তুপসি মনাগী চা পীথকপা য়ান্না কান্নৈ। শেমগদোরিবা  
চা অহুনা চিনিগী মহুতা খোইহী য়ানগনি।

## ‘গুরু থিনবা’

( Colicpain )

অভ্যাংগী মপুক থিনবগী মঙং উৎলবদি পুত্ৰা ঈশিং অশাবা  
অমন্তুং অইংবনা শিলোক শিনজিন ফিদা লুপতুনা খোয়গা  
খুদক্তা কগনি।

ঈশিং পোরা অনিরোমগী ( য়ায়া পীত্ৰবা অভ্যাং ওইয়গা  
পোরা অমরোমগী ) চাং চম্প্রা মহী শিল্পপ তোনা য়ানশিল্পগা  
এনেমা তোরগা শোয়দনমক কৈ।

## তিলগী লায়না

অভ্যাংনা নাবদা মচিন চপ চপ খায়বা মবুক জুতাইতবা  
অশিনবা কারগী ফিলম উৎলকপদ চাওরাক্তা তিলগী লায়নানি  
হায়না খঙবা য়াই।

লায়না আসি কহরবগী দ্ৰুত্ৰা এনেমা হায়নিঙাই লৈতনা  
কাইল্লা এনেমা তোবা মতমদা থিবোং থিহিল্লগী তিল য়াওরকই।

মহী মনাই গীথক্তুনা চারা হেহহনবা অমদি মশা খাপৎ-  
ক্তুনা নাবগী মতাংদা ইথিবা িক্তাকী ঈশংগী অমদি লৈপাকী  
লায়য়েং নিয়মশিং অদুদগী মশাগা চায়গদবা অখয়না পুত্ৰী শরুক  
কহরবা হোংনয়গা মতোমতা কজখিগনি। তিলগীদমক থোইনা  
চিংনিঙাই লৈতে। অপুম অশা কস্তা হোদিনা শেংদোকথবা  
মতমদা হকচাংদা তিল লৈতে, মতম অদুদা লৈবা তিলশিং অদুদি  
দরকার ওইবা তিলনি হায়না লোগনি অমন্তুং খঙনগনি।

## ‘মচিন-মঠৈ নাবা’

অঙাংগী মচিন-মঠৈ নারবদি লশিংদা খোইহী লুপ্পগা মচিন-মঠৈ তেংখোকপীগনি অমসুং খোম্বীগদবনি । খোইহী অতুদা উচি-শুদলনচিংবা চাকৎপা (Ulcer) কবা, মনা মশিংগী মহী ঐজিক্তং যানবা হায়িংঙাই লৈতনা কৈ । নোংমদা অনি অহমলক হায়রিবা মৎসি ভোবীগদবনি । মাসিগা লোয়ননা অঙাংগী মশাসু চায়া হেন্দোকহনগদবনি ।

## ফুরি-ফুরাং খুংবা (Skin disease)

অঙাং উনশাগী লায়না ফুরি অমসুং অপোম অতং ভোরবদি মশাগী ঈ শেংজে অদি কিরাক্কা মশাগী মথৌ ভোজে হায়না ঐজনগনি । মতম অতুদা লুমিং খুদিংগী নোংমদা অনিরক নাপী মহী ঐজিক ঐজিক খোইহীগা যাররগা পীথকপা শোয়দনা ক’রৈ । মাসিগা লোয়ননা য়েংখ’বা শাদোনগী মনাক্কা কিরাক লৈ ; মফম অতুদা ঈশিং আশাবনা নোংমদা অহম-মরিরক হিগা য়ৈগদবনি । মাসিনা হকচাং মসুং শেংনা ঐলবগী স্বাকমনি অমুম ভোরবদি অনাবা অতু শোয়দনা কগনি ।

অপাংপা লুপ্পগা অপোম্বা ভোরিবা উনশা অতুগী মথক্তা পীথিবা লাইয়েং কয়াদা লৈশৌগী লৈপাক লুপ্পগা লৈঙোই হায়রপ যানবা লৈপাক খোম্বা মাতুগী মতৌগুয়া ভোরবদি যান্না কামহল্লি ।

অপাংপদা খোয়ে য়াং থুনা কংশিল্লি অপাংপদা খোয়ে য়াং থুনা  
হুংলিবি নল্লগা নাই থুনা চাহুনা মপাং পুখোরকই অমসুং  
অয়োং থুনা চিংখংলকই। 'পু' থুদিংগী লৈপাক লিনগদবনি।  
অহুগা ময়ক ময়কুং খোনা চামখোরকই। হুংলিং হুংলি কংহল্লগা  
উনখাগী লায়না থনা কহল্লি।

## অঙাংনা গংকপতা কপ্পা

মকম ময়ং খঙদনা অঙাংনা মপা হুঙাইরকুবা মতমদা পংকপতা  
কপ্পা অঙাং য়াওই। মতম অহুদা মপা মমানা মচাগী মকমদা  
অনাং লৈয়ে হায়না খনগনি অমসুং য়াহু কোরুবা পাইয়ে থীগদবনি।

ঈলিং পোরা মখাইমুক অঙাংগী অমাং খোংদা এনেমগী থুংলায়না  
কাংশিল্লিবিদি অঙাংনা খোয়দনা মাংখোরকই। মতম অহুদা মাখোরগী  
মবুকা শরুঙা লৈবা বেরা অয়াং কোকই। মমানা মচাবু  
পোবা নল্লগা পয়া মতমদা মবুকা নল্লগা পায়রগা কি অচোংপা  
অমা য়েংলিল্লিহু অঙাংগী মখাদা হাজম ওই অমসুং মখাগী  
হুঙাইতবা কোকখিবা ময়লা অঙাংনা কপ্পা ডোকই। মাসিদা  
নল্লনা নোংমদা অনিরঙা মতম অঙাংবু ঈলিং অখাবনা মিনিট  
৫/৬ কী চাংদা তিংহুবা ইকুদবীগনি। মকোক্তা ঈলিং অইংবা  
লিজিরবা কাউরোইদবনি। মাসিনা কল্লবিদি মমগী মখাদা  
বেরা লৈবে খল্লগা মমানা চক্ষুংনচিৎবা মহী থল্লগা চারা হেনগ-  
দবনি অমসুং তোরদি অনাং অহু খোয়দনা কগনি। মমানা  
চারা হেনবগী ময়দি মমগী কল্লবা খোমগী শরুক খেংহনগদবনি।  
হায়বিদি মমানা হায় মপা কহল্লগা মচা কহনবনি।



## মিৎ বাবা

অঙাংগী মমিৎ নারবদি অহিং কুশ্বদা মমিহা আনু শিহুনা  
খোয়গ। কৈ অমুক কুংখিলী মতমদা ঈশিং অক্সা লখিংদা লুপ্তগ।  
খোয়গদবনি। মহা মনান পীধকুনা নোংমতং চরা হেলহনবা  
মমিৎ নাবদা নস্তনা মমিৎ মথেল মরাং উবা কাওবা কোকই।  
অহিং অহিং উবা ওইবদি মুমিৎ মঙানি মঙানি খুদিংগী মমুংদা  
নোংমা চরা অমুক অমুক হেনদোকহগদবনি। অহুম ভোরবদি  
অঙাংগী মিৎকী লায়না অগাস্থা কোকই।

## ‘বাকোং লাইখুন থুংবা’

অঙাংগী মনাকোদা লাইখুন থুংলবদি মঙক মশাদা কি  
অচোৎপা অবা বারাবর য়েহুনা থদীরগ। লাইখুন থুংবা কৈ।

মনাকোং মমুং য়ায়া শেংনা লখিংতেপ চপ্তুনা শেংদোক-  
পোগদবনি অহুগ। যুবৌ খাওনচিংবা অঙাং মনাকোং শোকহল্লোইদবা  
পোং স্রোপ অনি অহুম হাঙ্গিগদবনি। অঙাংগী লাইখুন ফনবনি  
হায়হুনা হিদাক য়ায়া ভোরনা ভোরগ। নাকোং পওবা য়ায়া য়াওই।  
মরম অহুনা য়ারিমঠে হিদাক ভোদবা কৈ। চনিংগী শক্কতা পুংখাই-  
মুক্কী মতম নোংমদা অনি অহুমলক খোয়বনু লাইখুন কৈ।

চাৰা থকপগী হীরমদনু চেকশিল্লবা য়াদে। চাক ১১৩৭ বেরা  
ভোরবা অমদি জুমদবগী অনাবনা মশাদা লৈরবা মতমদা নাকোং

লাইখুনগী অনাবা হেক হেক ফুদোকল্লি। মরম অচুনা অনাবা  
অসি হোরে খঙলবদি চাক ইনশাং য়ায়া তানা তানা পীজগদবনি।

মত্তম অসিদা পীজবা কবা চীজাক্তি কমলা, চম্পা, কিহোম,  
অবাখবী অসিনচিংবা অহাওবা হৈ-রা অমদি মনা মশিংগী য়ায়া  
খুনা তুমগদবা পোৎ খোংফ্রম, তোরবোৎ, দসকুস, য়েন্দেম অমসুং  
খামেন অশিনবা অমদি য়ায়া নোবা মনা মশিংগী চীজাকশিং  
য়ায়া কৈ।

এনেমা অসিনচিংবস্তু দরকার ওই জায়না খল্লবদি তৌথোক-  
দবনি। অস্তুয়া য়ায়া চম্পা পাটৈ খরতনা নাকোং লাইখুনগী অনাবা  
মক্ক ফংনা মাঙহনবা য়াই।

## ‘খোমককলাই চুবা’

অনাবা মথল অসিদগী করনবগীমক্তা খুইদগী কবা প ঠৈদি  
মমাবা নাঙরোল খুতুনা মীরোনখুবদি খোম পীথকপা খীগদবনি  
খোমগী মক্ততা অঙাংব খোইহী অজোম মনা মশিং ফুৎপগী মহী,  
হৈ মহী অসিনচিংবনা অঙাং য়োকদবনি।

অনাবা মথল অসিগীস্তু অতৈ লায়য়েংগুয়া মায়না চখগদবনি।  
চনিংগী শরুক ঈলিংদা তীংবা ( Hip bath ) জুমিং খুদংগী  
মুদাদা খাও তেবীরগা জুলা মত্তম খল্ল খরা য়াইহল্লগা ঈলিং  
অশাবল মগা পুন্নমক তাংবা অসিনচিংবা খাজেল চখগদবনি।

হিদাক ওইবা তিংথো নজগা পেরুত মহৌ কিহোম নজগা কমলাগী মহীগা খোয়াইগা য়ায়রগা পীথকপা কাটৈ। বত্তর মিন্ধ (Butter milk) ঘোল মমিং চংলবা হিদাক। হায়রিবা মহৌ মনাইশিং অসি পীথক্তুনা অঙাংবু চারা মরক মরক্তা হেলহনগদবনি অজগা চাক ইনখাং চারবনু মখোয়শিং অজগী মহৌ খর পীথক্তদবনি।

জুমিং জুমি চুপ্পা মশা পুন্নমক জৈশিংদা জীংবা অজগা নাপৌ মহীগা খোইহোগা পীথক্তুনা লেলহনবদা অঙাংগী লায়না অসি অমসুং কগৎলে হায়বা খঙবা ওমই। কাওরোইদবদি মকোক্তি জৈশিং অইংবদমক শিজিন্নগদবনি।

## অঙাংগী অনাবগী মরমদা বাফম খরা

(খ)

অহলগী অনাবদগী অঙাংগী অনাবনা শাখিবা হেল্লি। য়ায়না থুনা কৈ, য়ায় থুনা শিগল্লি। মসিগী মরমবু মখোয়গী মশাদা জীবনি শক্তি য়ায় লৈবননি। অনাবা কহনবদা জীবনী শক্তি য়ায়না কয়া খরচ তোই। মরম অসিদগী অঙাংনাব হোরকপদা য়ায়না থুনা কহলবা খোরাং ভোগদবনি। শিক্কাবা অঙাংদা অনাবা কহলবগী হায়দুবা হিদাক-লাংথক পংতো ভোবা পাঙদে। করিক্তম্বা হিদাক পীজবা তারবনু মনা মশীং অমদি জরি বুটিদগী (herbs) ওইগদবনি।

মৰুতী অমুয়া ভোঙান ভোঙান অঙাংখিংলী অনাবা থরগী  
মরুতদা ভোঙান ভোঙানবা মরুত অমুয়ং লায়য়েং উত্তুমা মৈনখেং ।  
জায়য়েংলিবা মপা-মমা নজুগা অঙাং লায়য়েংগদৌরিবা মীঙইনা  
খঙাংলিবা মাতৃদি অনাবাখিংলী মমি ভোঙান ভোঙান। ধোয়বন্থ  
অনাবা হায়বা অতুদি অমতনি । মরু ওইমা ইকচাংলী মরুতু  
কঙ হৌদিগী মরুত লৈবা থিবাং থিরিম অমদি চাক খাওনা  
মমাগী মৰোঁ তোবা ওয়জুবা মতমদা অনাবা হায়বা অতু ওই ।  
অতুনি চকচাংলী অমাঙ-অশোর পুথেকবগী ঝাইদগী মরু ওইবা  
মরুতু থিবাং থিরিম । অতুনি থিবাং থিরিমগী মমা কহলগী  
অমুয়ং মমাগী মৰোঁ তোহলগা অনাবা পুয়মক কৈ হায়বসি খঙব  
মাতৃবা মাকমনি ।

অঙাংগী মখল অমগী মমিঙ খঙদবা অনাবা ওইরবন্থ লাইরিক  
অসদা পনাংলিবা চারাইমবা, এনেমা তোবা. মমা-মমি চাবা,  
উই-রাই লিজিমবা, লৈপাক ধোয় জৈলি তিবা অমদি জৈলি  
ধোয়, জুংখা যাটবা অসিনচিংগী জ্ঞান অসি লৈরবদি অনাবা  
পুয়মক হিদাক লিজিমবন্থ ফহনবা ওমই । সংসারদা লৈরিবা  
প্ৰকৃতিগী জীব অমা কাঙবা হিদাক চাদে, মখোয়না প্ৰকৃতিগী  
নিয়ম ভাঙুনা নাননা লৈ অমুয়ং নায়বা মতমদন্থ হিদাক লিজিমদা  
অনাবা কহলি । খুদমবু খা-মগদা নায়গা মজিক চাদে, চাঙা  
হৈদোকট । অমুয়া প্ৰকৃতিগী জীবখিংনা মায়গা চাবা খকলগী  
খবক লৈমই । অমুয়া জীবখিংগী তথা মমা মরুত তমইজুনা  
অঙাংখিংদা মমাৰু নাদ-য়েক্তনা থা ওয়বা মপা মমানা পাউঙাক

পীনবা লাক্গদবনি। প্রকৃতিবা শেখিরকপা অশুক মমল যামথ্রবা হকচাংবু পংথঙনা ডাক্তর অমদি বিজ্ঞানিকবিংনা লাবণ্ডম থন্দোজুনা মথোয়দা চংজবা লাল্লি। ইশানা ইশাগী হকচাংগী মরমদা কুপা থিজিন্দুনা নৈনরবাদি কনাগুয়া মাইবা নল্লগা ডাক্তরগী দরকার লৈতে।

অহানবদা মপা'-মমানা মচাদ তখৌজিঙে অমসুং থঙহল্লিঙেদা মপা'-মমানা হায়া হকচাংগী মরমদা য়ায়া নিংখিন জ্ঞান লৈনবা লাক্গদবনি।

## অঙাংগী লায়নাগী মরমদা

### বাহহ অমসুহ পাউখুম

১বা বাহহ :—অঙাংনা মবুক কংখং কংখতুনা মথি পেং পেং ফায়বা অসিবু করম ভোরগা ফগদগে?

পাউখুম :—অঙাংনা মবুক কংখংপগা লোয়ন লোয়ননা মথোঙ চিকেং চিফেং হায়া অসিগী মরু ওইবা মরমদি চাবা তুমদবনি মরম অহুনা পীজ-পীজকপগী চাং হুহুহনগদবনি। য়ায়া লাম্বগী মঙং উদ্রিবমথে পীজবা কত্তে। অয়ুক চরা বালহনবগী মহুতা থরা থেংলপ পীজবা অমসুং য়ারবাদি নোংমগী মহুংদা চরা অনিদমক পীজগদবনি। অসিগুয়া মত্তমদা হুহাইগী ওইবা চিঞ্জাক অসি পীজয়োইদবনি। চরা অনিগী মরুতা অঙাংদা হুহাই চান্,

হাতিন, বোরা, মিখাট, বেসন ঙানমুচিংবা পীজরোইদবনি।  
চা-নচিংবা কাঙবা পীংক্লোইদবনি। লমায় ৪৫ গী “খোঙ মহী  
লাঙনা হান্ধা” হায়বা লেখ অতুদা পীরিবা পাত্ৰৈ পুন্নমক নিংখিজন  
চখবা য়াই। খোম থক্লিবা অঙাং ওইরবদি মমা'ন চাৰা থকপা  
চেকশিনগদবনি। ঈরোনবা, মজল, চান, মাইরোংবী, অসিন-  
চিংবা হরাইগী জাংকী চীজাক চারোইদবনি।

২বা হাইং—অঙাংগী মশা য়ান্না পথবা, তুকথবা অমদি মশা  
য়ান্না শোনবা অসিবু করি তোরগা ফগদগে?

পাউথুম—কা হেয়া মংখোকখিবা (ফাংখিবা) অমদি ওখিবা  
মরমদগী পথবা অমদি তুকথবগী মওং অতু ওইবা য়াই। অসিগুম্বা  
মতমদা করি খোইনা মুংশা খিনিংঙাই লৈতে। ঐখোয়ন য়ান্না  
চেকশিনগদবদি মখেঙ মথুং ঈংহন্দনবা হোংনবা অসিনি। মখেং  
মথুং অমদি মশা শাগংহন্দবগীদমক ঈশিং অশাবগী খাউ  
ফংত্রগা ঈশিং অশাবা হানবা লিক্লি মথুম চেংনা থুন্নগা অনাবগী  
মখোঙদা অমদি মথুত্তা থম্বিগদবনি। লিক্লি নত্রগা ঈশিং খাউ  
অতু ফি অমনা য়োমবা ফৈ হায়বাদি অশাবা পোংলক অতুনা  
কল্পা ফুহন্দুনা পংকন কল্পা শাহনবশু কত্তে। মতম কুইনা হায়রিবা  
লিক্লি নত্রগা খাউ অতু থম্বা তারবদি মখেংমক্কা খাউ নত্রগা  
লিক্লি অতু শোকহন্দনা খাউ অতু য়োম্বিবা শারবা ফি অতু অনাবগী  
মশাদা শোকহন্দনা নত্রগা য়োম্বিশিনবা অসিনচিংবা মওংদা ভোগ-  
দবনি। চিজাকীদমক্কাদি খোইহী অশেংবা থরা থরা য়াজ্জগা খোংত্রম  
তোরবোং, য়েন্দেম, দসকুস অসিনচিংবা চম্ফুং ওইনা ফুংত্রগা

মহী অঙ খরা খরা পীথকপা যাউ নজগা চবোন খরা খরা পীথক-  
বসু যাই নজগা চেংপাক খরা মুমা খোংলগা পীজবসু যাই ।  
অনাবগী মমানা তুকথমনখে হায়তুনা চাক নজগা তলনচিংবা মপংগী  
ওইবা তুন্দা রাবা পেং পীজবা কত্তে ; অনাবনা চানিংবগী মতো  
উৎলবদি য়ায়া পেংনা খোংলগা চাক খজিক্তং পীজবসু যাই ।  
নজগা অশিন অরাক যাওদবা অরাখবা অমুনবনচিংবা উই খরা  
খরা পীজবা যাউ । লকোইসু খর খরা পীজবসু যাই । তোই-  
গুদ্বসু স্বর নমথিবনচিংবা হায়কুং যাওরবা অমদি মপুক নাবা,  
ওনিংবগী মতো অসিনচিংবা লক্ষন খরা যাওরবদি লকোইদি  
পীজদবনা হেমা কৈ ।

মশা য়ায়া শোনবা হায়বা অসি মতয় শাংনা অরিবা  
অনাবনা নারকুবা মতমদা ওউগল্লি । থাক অসিগী অনাবা অসি  
পীজ-পীথকী মতাংদা খোইনোক হেলোক্তা চেকশিনবীগদবনি ।  
মরমদি পীজরে তুাদবা পীজদরে হেমা শোকচিনখিগদবা অসিগুয়া  
মওদা লাকই । খরসু পীজবা খরসু পীজদবা যাইমরপ ওইবা  
লক্ষীদা চথগদবনি । কিসিস খরা খরা চাং নাইনা পীজবা  
শোয়দনা কালৈ । চেংপাক অপোয়া খরা চাকী মজুং শিলহনবা  
য়াই মজু ফাওবা তুয়া ওয়ত্তবগী মজুং তোরগনা মথকী পংখবা  
নজগা তুকথবগী মতাংদা হায়খিবা চিজাকশিং,—চবোন, চেংপাক  
অখোংবা, চম্ফুং মহী অসিনচিংবা অহু পীজ-পীথকদবনি । নোং-  
মদা অহুমলক য়ামলবদা মরিরক্তগী হেমা পীজরোইদবনি ।

অশোনবা অনাবা লাইয়েংবগী চাওরাকপা অশেষা প্রোত্র ম

অমা মখাদা পীরি—নামুনা অসি য়োলগা লাইরিক পাবিরিব-  
শিনো অচুমক শেষদোক শেষজিন থরা তোরগা নত্রগা ইশেমক  
শেষদোক্‌বশু চথবা য়াগ'ন।

### প্রোগ্রাম :—

১। অয়ুক পুং ৬ মখানা মা'কড্রবদি ঙ্গিংশিং, চা থক্‌বা গ্রাস  
অমরোম লুসু লুসু শাহলগা অমা'খোদে কাপিন্দুনা এনেমা  
ভোবা।

২। অয়ুক পুং ৭ তিংখো মহী থরা শুগাইহুনা লোরগা  
খোইহী অশেংবা থরা য়াল্লগা পীথকপা। ( মসিনা ঙ্গি কহনবদা  
অমসুং মপাঙ্গল কনথংহনবদা য়াল্লা মতেং শুইগনি।

৩। অয়ুক পুং ৮ মখবাক অমসুং মবুক অনিমস্তা ঙ্গিংশিং  
অশাবা অমসুং অইংবা শিল্লোন শিজিন কি অমদা লুপ্পগা খোম্বা  
ঙ্গিংশিং অশাবনা মিনিট ৩ লোম অহুদা অয়িংবনা মিনিট অমরোম  
অমসুং শিল্লোন শিজিন মিনিট ১২ রোম ভোবা। মতুংদা মখা  
পুত্বা কি অচোংপা অমনা তৈখোকপিবা। ঙ্গিংশিং অশাবদা লুপ্পা  
কিনা ভৌবিনা হেরা শুংগাইগনি।

৪। অয়ুক পুং ৮। নত্রগা ৯ চাক পেংলপ খোংলগা  
মনা'খীংগী এঞ্জাং অখোংবা থরগা পীজবা নত্রগা চেংপাক অখোংবা  
থরা পীজবা নত্রগা লকোই অমা নত্রগা শঙ্কোম গ্রাস তখ্যায়  
অমগা পীজবা নত্রগা অচাথবী অমুনবা থরা পীজবা নত্রগা  
চবোন নত্রগা চমফুং মহী থরা পীথকপা।



(কনা কনাগুম্বনা ডবলরোটিগা চাগা পীথকৈ নজ্জগা ডবল-  
বে টীমক পীঠৈ। চিজাক মথল অসি চমই হায়ববু হকচংদা  
কাল্লাবা চিজাক্তি নত্তে।)

মুকোজ নজ্জগা চাকী মহুং শিনবা অঠৈ পোং-১৫ খোইনা  
পীজবগী দরকার ওইদে।

৫। অয়ুক পুং ১০ :—মব্কা নজ্জগা কোল্লগা কি  
অচোংপা অমা য়েংপা মথক্তা কি অকংবা অমনা, ফংলগা শামডুগী  
কি অকংবনা অমুক য়োমগদবনি। (পুংমুক য়েংপা।)

৬। মুংখিল পুং ১/২ :—চমফুং মহী খরা পীথকপা নজ্জগা  
অঠৈ য়াংলপ ভোবা চীজাক খরা পীজবা। কিস'মস খরা পীজবা য়াট।

৭। মুংখিল পুং ৩ :—পুক্তা চনিংগী লরুক্তা লৈপাক  
খিলগা খোম্বা। পুজায়মুক খোম্বিবা।

৮। মুংখিল পুং ৪ :—তিংখো মহী নজ্জগা পেরুক মহী  
খর খোইগা য়াল্লাগা পীথকপা।

৯। মুংদাং পুং ৭ :—অয়ুক পুং ৮৥০ নজ্জগা ৯ দা পীজবা  
চীজাক অদ্র অমুক হরা পীজবা।

১০। মুংদাং পুং ৮/৯ :—মপুকা নজ্জগা কোল্লগা কি য়েংপা  
হায়বদি প্রো'গ্রাম নম্বর ৫ অদ্র অমুক হরা চখবা। অহিংচুপা  
য়েংলিববু খোইনা কায়দে। মিকপ খোকলকপা মতমদা লো-  
খোক্তবসু য়াই।

ମଧକୀ ଫ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅସି ମଧା ପଥବା ଅମନ୍ତୁ ଡୁକଧବଗୀ ଅନା-  
ବଦନ୍ତ ନିଂଧିଜନା ଚାନିଂ ଧକ୍ରିଂବା ପୋକ୍ତିବା ମତମ କାଓବା ଡୋରିବା  
ରାହି ଅମନ୍ତୁ ମଧା କନଞ୍ଚେଲକ୍ରବା କାଓବନ୍ତୁ ମତମ ଧରା ଶାଂଧନା  
ଅହ୍ମକ ଡୋରିବା ରାହି । ଅନାବଗୀ ଚାନିଂ ଧକ୍ରିଂବା ପୋକ୍ତିବା ମଂଶୀଦା  
ମୀଜବଦି ଚୁମଦେ । ଚାନିଂ ଧକ୍ରିଂବା ପୋକ୍ତିବା କାଓବଦା ମଧା ତାନା  
ଅନାବା ଓହିଦିନବା ଅମଦି ଧୁଦୋଂଧିବଦଗୀ କଲବଗୀମକ ଚାଂ ତାରପ  
ତାରପ ଅକବା ଚିଞ୍ଚାକ ମୀଜବା ହାୟବସିଦି ତଡ଼ାହି କଦ୍ରବନି ।

୩ଶୁବା ବାହେ—ଅଢ଼ାଂଗୀ ହୁଂଞ୍ଚ ଥୁଂବା ଅସି କରମ ତୋରଗା  
କୋକ୍ତଦଗେ ?

ପାଠିଥୁମ—ହୁଂଞ୍ଚ ଥୁଂବା ହାୟବସି ମହୋଧାନ ଅମାଂବା ଯୈଞ୍ଚେଲବା  
ମତମଦା ଓହିଗଲ୍ଲି । ଡିଂଶିଂ ଲୁଧୁ ଲୁଧୁ ଶାବା ନକ୍ରଗା ଯାନ୍ନା କରା  
ଢିଂବା ନକ୍ରବା ଗ୍ରାସଯୁକ୍ତ ଅମାଂଧୋଦା କାଳଶିନ୍ଦୁନା ନୋଂମଗୀ ଅୟୁକ  
ଅୟୁକ ଲୁମିଦାଂରାହି ଅୟୁକ ଏନେମା ତୋଧୋକପା ଶୋୟନା କାଠିନି ।  
ଲମ ଡିକାହିଧବୀ ଫୁଂଲଗା ମହୀ ଅହ୍ମଦା ଧୋହିହୀ ଅନେଂବା ଧରା ଧରା  
ହାକ୍ତଗୀ ମୀଧକପା କାଠିନି ।

ମଧକୀ ଅଢ଼ାଂ ମପୁକ କଂଧତୁନା ନାବା ହାୟବଦ ଚାବା-ଧକପା  
ତୁମଦଦନା ନାବା ଅନାବଗୀ ମତାଂଦା ହାୟଧିବା ରାକମ କରା ଅବନ୍ନା ପୁକ୍ତା  
ଲିପାକ ଧୋନ୍ଦା ଅମନ୍ତୁ କି ଅଚୋଂପା ଯେଂପଗୀ ଫ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅହ୍ମ କଜନା  
ଚଥବା ରାହି ।

୪ଶୁବା ବାହେ—ଅଢ଼ାଂଗୀ ମଧୋଞ୍ଚ-ମଧ୍ୟେ ମୋମଧେମା ଅସି  
କରିଗିନୋ ଅମଦି ମହୋଧା ଲାୟରେନ କରନ୍ନା ବହନବା ଯାବନେ ?

পাউখুম—মথোঙ-মথুং পোমথৎপগী লায়না অসি ঙৈ শেংজব্বা  
অমদি ঙৈশিং চৎপদা রাংলবা নল্লগা ঙৈশিং মরীদা লায়না লৈরবা  
মতমদা থোকল্লি। মথোঙ মথুং পোমথৎলবদি অনাবা অদু মহো-  
লানা থম্মোয়গী মথৌ নিংথিঅনা তৌদবা মরম্মা অনাবগী মশা  
হায়না শোলে হায়বা তাকই। মরম অদুনা অনিশুবা রাহংগী  
মশা শোনবগী মতাংদা পীরিবা প্রো গ্রাম অদু অদুমক চথবা রাই।

লায়না অসিদা হরাই, চা, চিনি, থুম, ডা অতেকপা,  
বোড়া হুংল্লা থোকনি। মরম অদুনা চিঞ্জাকশিং অসি শোয়দনা  
থাদোকদবনি।

ঔশুবা রাহহ—অঙাংগী মনাকোং চিকপা অসিদি করম  
তৌরগা কদগে ?

পাউখুম—নাকোংদা পোম্বা উঙবা তৌরবা অমদি চাক-  
খাওদা হুংশিং চেল্লবা মতমদা লায়না অসিগী মতৌ উৎলকই।  
ঙৈশিং পরাম্বুকী চাংদা এনেমা তৌচনা অমাংবা লোথোকুবা  
হোংনবা শোয়দনা কান্নে হায়বা চাংয়েং কয়ানা থুদম ওইরবনি।  
ঙক্তা কি অচোৎপা য়েৎপা কারগনি। ঙৈশিং অঙৈবা থরা থরা  
কাপশিন্দুনা নাকোং শেংদোকপা অমদি ঙৈংহনবা অনাবা অসিদা  
পোখাচল্লি। মরক মরক্তা অহোবা নাটরবদি চাবা-থকপগী  
মতাংদা চেকশিন্দবা যাদে। রাংলপ রাংলপ চাবা হায়বদি  
চাকখাওদা হেনজিনহন্দবা, হুংশিং চেনবা যাবা হরাই, শ্লেয়ু,  
য়েকুম অসিনচিংবা চিঞ্জাকশিং মতম থরা থাদোকপা তঙাইক্বে।

৬শুবা বাইং—মহোশাগী লায়েনা টোনসিল অসি করম্বা  
কহনবা বাবগে ?

পাউখুম—হৌঃকপ মতমদা থেংনবিহৌরবদি হুমিং হুমনিগী  
মহুংদা কহল্লোবা ওমই। অত্রব মতম থরা চংলবসু হায়রিবা  
তোনসিলসু য়ান্না কা হেনজিনথিবা মতমদি মহোশাগী লায়েনা  
কহনবা ওমই। চিনি অঙোবা য়ান্না পীজবা অঙাংদা লায়না  
অসিগী মশীং হেল্লি। খোটিন অমসুং ফেটকা চীঞ্জাকা—হরাইগী  
জাং, শাজাম, য়েরুম, শা-ঙা মথোয় অসিনা অনাৰা মথল অসিদা  
পক্কে। খুম থাদোকপা ওল্লবদি খোইদোকা কালব কল পীগনি।

অলকালিনগী শরুক নিংখিজনা য়াওবা মমা-মশীং অমসুং  
অমুনবা উই-র ই পীজবা ওঙাইফদবনি। পুক য়াংলপ য়াংলপ  
তোনা পীজবা হায়বদি কা হেল্লা পীজবা থাদোকদবনি।

ওকশমদা কি অচোংপা য়েংপা লায়না অসিদা শোয়দনা  
কাইলৈ। মতম য়ান্না লাংনা পুং ২/৩ অমদি মতম থরা থরা  
থাদোকবসু অমুক ইল্লা হেজ্জা য়েংপিগদবনি। আইং অমা চুপ্পা  
তুন্বা মতমদা য়েংশিন্দুনা তুমগ্গা নোঙানবা মতম কাওবা য়েংপি-  
বসু য়াই।

ঈপিং অশাৰা অমুক আইংবা অমুক শিলোন-শিনজিন গরগ্লিং  
তোহুনা ( gargling ) চিন ভোয়না ভেংখোকহনবা য়ান্না কাইলৈ।

দরকার ওইরবদি এনেমা ভোখোক্তুনা অমাংবা পন্দনবা  
লায়গদবনি।

হায়রিবা ধৌরমলিং অসি চথরবদি খৌ পোছা, লিকোল  
মাল্লা তঙহুনা পোছা অমদি কোকা লায়না অয়াহুদা কহনবা  
ঙমই ।

৭ শুবা বাহঃ :- লাটখোকপা লায়না অসিদগী করবা  
অমলপ্পা নেচর কিওরগী মওং করি কর লৈবগে ?

লায়না মথল অসি থিনবগী মহোশাগী লাইয়েংগী পাইন্দ্রদি  
য়ান্না অন্ন হায়বা তারবদ অনাবগী মশা ইংহন্দনবা হোৎনবা  
অনাববু চরা হেলহনবা, মনামশী গী চমফুং মহী, কিসমিস মহী  
অসিনচিংবা পীথক্তুনা লেলহনগদবনি । নোংমগী মছুংদা অয়ুক  
অমুক লুংখিল অমুক মশানা মাংদ্রবদি ঈশিং লুপ্ত, ২ শাবা পরামুকী  
চান্দ এনেমা তেথোক্তুনা অমাংবা লৌথোকদবনি ।

মথংগী ওইবা চিজাক্তি ( Solid food ) অনাবগী মশাদা  
লাইচৌ ( fever ) লোইনজবা মতমদা চাং খজিক খজিক য়ান্না  
থুনা তুয়া ঙমগদবা চিজাক খন্দুনা পীজগদবনি ।

নিংখিজনা ফুরি থোকহন্নবা অমহুং নাই চাহন্নবগীদমক পুক্তা  
লৈপাক খোছা অমহুং অনাবগী মশা পুয়া ফি অচোৎপনা য়োন্না  
( wet sheet pack ) শোয়দনা কান্নববা শাজ্জেন্নি, ফি য়েৎপা  
মতমদা মথক্তা ফি অকংবনা হকচাংগী মৈশা মাঙহন্দনবগীদমক  
ফি অকংবনা লুন্না য়োমশিনবিগদবনি । খোঙদা ঈশিং অশাবগী  
খাউ নক্তগা লিক্তি অমলগা নোংমদা পুং অমগী মতম হায়রিবা  
হকচাং পুয়া ফি অচোৎপা য়েৎপা অসি ভোগদবনি । কুন্নি

খোঁকিবা মতুংদই কি অচোংপা রেইপনা খুইঙনী ফৰী লাইয়েংনি  
**Mahatma Gandhi, A guide to Health P. 101.**

মাইদা কুৰি য়ান্না খোঁকুৰদি ঙ্গিঃ অইংবদা কি অচাংবা  
 লুগ্গা খোঁমগদবনি । মসি মরক মরক্তা লিগদবনি । অনাৰা  
 লৈলিবা কা অচুই কি অচাংবনী পৰদাৰ ঘান্দবনি । অশুয়া  
 ভোঁরবদি কুৰিগী দাগ ঙ্গেতে অমন্তং নাৰা করবা মতুংদা মমাই  
 চামদে । "দৈনন্দিন রোগী নী গৃহা চিকিৎসা, Page 239 by  
**Kularanjan Mukherji** বঁরা হেঙা নৈনদিনবদীদমক লেখকী  
 "হিন্দীক শিকিগ্গদনা লাইয়েংবা লমায় ১৫৪ 'লাইথে কপা'  
 হাতিবা লেখ অছ ঙ্গেংবিয় ।

৮ কুবা বাইং :- অচাংগী অনাবনী মতুংদা টাইকড অ সন্ত  
 য়ান্না খুদোংখিবা লাঘনা অমনি । কুৰি অমদি করম ভোঁরগা  
 অনাৰা মখল অসি ফহনবা স্বাকগে ?

মখাদা প্রোপ্রায় অমা পীরি ।

১ । অমুক :- মাংখোক্তুৰদি লুজ, ২ আৰা ঙ্গিঃ গ্রাস  
 অম'রোমগী এনেমা ভোঁবিবা অমন্তং অমাংবা লোখোকপা ।

২ । অমুক পুং ৭ :- পূক্কা চনিংগী শক্ৰক্তা ঙ্গিঃ অশাৰা  
 মিনিট ৫ | ৬ খোয়গা লৈলাক ঙ্গিঃলগা পুংখায়মুক খোঁক্কা ।

৩ । অমুক পুং ৮ :- চোঁবোন নত্ৰগা মনামশীং কুংপগী মৰী  
 লৈলকপা (য়েল্লম, কজাম, ভোঁরখোং খোঁংদ্রুং, দসকুস অসিন-  
 চিংবা মনামশীং অমা হেঙুা খনবা স্বাই) ।

- ৪ । অমুক :- পুং ৯ পৃষ্ঠা লৈপাক অমুকা হুয়া খোমবিগদবা ।
- ৫ । অমুক পুং ১২ : মহী অহ অমুকা হুয়া পীথকপা ।
- ৬ । কুংখিল পুং ১ লৈপাক অমুক হুয়া খোম্বা ।
- ৭ । কুংখিল পুং ৪ : মহী অমুকা পীথকপা ।
- ৮ । কুংখিল পুং ৫ : লৈপাক অমুকা খোম্বা ।
- ৯ । কুংখিল ৫৥ : এনেম অমুকা ভোবা ।
- ১০ । কুংদাং পুং ৭ : মহী অমুকা হুয়া পীথকপা ।

হায়রিবা প্রোত্রাম অসি হুমিং নিনি নত্রগা হুমনিগুয়া চথবা অনাবনা অরাখা নিংখিজনা পোকলরুবা অমন্তুং মবুক অহুদা ফতহোদি খোইনা লৈত্রে খঙলবা অমন্তুং স্বর নমখিবনচিংবা য়াও-ত্রবাদ মপংগী ওইবা পোং খজিক খজিক পীজবা হোবা য়ারে । অহানবা হুমিং নিনি হুমনিদি য়ান্না থুনা জুমগদবা চিঞ্জাক অরা-খবা, দসকুস, য়েন্দেম, খোংক্রম আসনচিংবা পীজবা কৈ ।

অনাবনা চাক চানিংবনী মতো-কন্না উৎলবাদি য়ান্না পেৎনা খোংলগা চাং তানা পীজগদবানি । মতম অসিদন্তু দরকার লৈরবদি এনেম ভোবা ভঙাইকদে । লৈপাক খোম্বা অমন্তুং মপৃষ্ঠা ইশিং অশাবা খোমবা নত্রগা হিগা য়ৈবা অহুমক চথবা য়ান্না কান্নগনি ।

উচি শম্বল মহী চাং য়ামদনা [ আউন্স অমগুমবা ] খোইহী অশেংবা য়ান্নরগা পীথকপা অনাবা য়ান্না থুনা ফহনবদা মতেং ওই ।

৯ শুবা বাহে : চে'হী মচু য়ান্না নত্রগা ডাঙনা অঙাংনা ইশিং চৎপা আস করন্না কোকদংগে ?

ପାଉଁଧୁମ :—କାର୍ବୋ ହାୟଡ୍ରେଡ [ନୋଂଗୀ ଧରକ] ଅମନ୍ତୁ ଫ୍ରୋ-  
ଟିନ ଅହ୍ନା କେଟ [ନାଂନଟିଂବା ମହାଂଗୀ ଧରକ] କୌ ମୋଂ ଯା-  
ରିମଥେ ଚାଂ ତାନା ମୂଜ୍ଜଗଦବନି ଯାରବଦି ମତମ ଧରଦି ମୁସଧିଂ ଧିଂ-  
ଗଦବନି । ମରମ ଅହ୍ନା ଚାକ, ତଳ, ହରାଟି ଶା-ଡା ଅମନ୍ତୁ ଯେରୁମ  
ଧାଦୋଲ୍ଲଗା ମନାମଶିଂ ଯାନ୍ନା ଉଠି ରାଠି ମୂଜ୍ଜହ୍ନା ମତମ ଧରା ଲେଲହନବା  
ଶୋୟନା କାଠି ଅମନ୍ତୁ ଅନାବା କହଲବଗୀ ଅଥୋଇବା ପାଠିସନି ।  
ମୁକ୍ତା ନଈଲଗା କୋଲ୍ଲନା କି ଅଚୋଂପା ଅମା ଯେଂପା ମଞ୍ଜୁକ୍ତା ଧାମଜୁଗୀ  
କି ଅକଂବା ଅମା ଯୋମବା ଧିବୋଂ ଧିରିନଗୀ ମର୍ଥୋ ନିଂଧିଜନା  
ମାଞ୍ଜୁକ୍ତାକହଲି ।

୧୦ ଶ୍ରୁବା ବାହଃ :—ଅଣ୍ଡାଂଗୀ ମୟା ମୁସ୍ତା ଅମନ୍ତୁ କନ୍ତୁବା ନଈଗା  
ମତମ ଚାନା ମୟା ଚୋଦବା ଅସି କରମ ତୋରଗା ଧିଂଗଦଗେ ?

ସାଗୀ ଲାୟନା ମୁଲ୍ଲମକ୍ତା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ମରାଞ୍ଜ କାୟନା ଯାଞ୍ଜବା  
ଚିଞ୍ଜାକ ଧରା ଧରା ମୂଜ୍ଜଗଦବନି । କାଠିବାଦାମଦା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ମରାଞ୍ଜ  
କାୟନା ଯାଞ୍ଜି । ମରମ ଅହ୍ନା ନୋଂମଗୀ ବଦାମ ଧରକ ୫ | ୧ ମୂଜ୍ଜବା  
ଫେ । ଚିନି ଅଞ୍ଜୋବା ମୁସଧିଂ ଧିଂଗଦବନି । ମରମଦି ମସିନା କ୍ୟାଲ୍‌-  
ସିୟମ ମାଞ୍ଜୁକ୍ତା ।

୧୧ ଶ୍ରୁବା ବାହଃ :—ନାତୋନ ନାହିଁ ତାବା ମତୌ କରନ୍ନା ଧିଂ  
ଗଦଗେ ?

ପାଉଁଧୁମ — ଯାଂଲେନ ଅମନ୍ତୁ ନାଥାଂ ଅମଦି ଲାଈବକ୍ତା କି  
ଅଚୋଂପା ତନ୍ତନା ଧୋମହ୍ନା ଇଂହନଗଦବନି । ଯାନ୍ନା ତୋୟନା ଚେକ ହେକ  
ହୋବା ନାଈରବଦି ଏନେମା ତୋବା, ଚାବଦା ଚେକ୍‌ସିନବା ଅସିନଟିଂବା  
ରାଞ୍ଜ ଅହାନବଗୀ ପାଉଁଧୁମଦା ମୂଜ୍ଜିବା ଧୋରମଧିଂ ଅସି ଇଂ-ଧିଂନା  
ଚଥବା ଯାଈ ।



১২ শুবা বাহং :—ওরা খিংনবগী অচম্বা পাঠে করিনো, বজিতং তাকপীয় ?

পাউখুম :—রাবমথে ওখোকহনগদবনি । মছনা অভাঙ্গী মশা খেংহোগনি । অভাংনা কা-হেরা মতম শাংনা ওরকবদি চারা বকপা তুমদছনা ভৌবনি । থোম থক্লিবা অপিকপা অভাং ওইরবদি মমা অহু চমফুং মহিনচিংবা থক্তুনা চরা হেপ্পোকদবনি । মতুনা অভাংনা থকদৌরিবা থোম অহু খেংদোকপা ওমগনি । কত্তবা চজাকমথে থাদোকদবনি ।

পুস্তা ঈশিং আইংবা নঙ্গা লৈপাক থোমবা ওবা লেপহল্লি ।

১৩ শুবা বাহং :—মৈনা পোকপা কহরবগী অচম্বা পাঠে করি লৈবগে ?

পাউখুম :—ঈশিং আইংবা কিনা লুপ্তুনা থোম্বা শোয়দনা মৈশা কোকহল্লি পুংমুক কাওবা থোম্বা যাই । কি অচোংপা য়ায়া ভোয়না শিনবিগদবনি । লৈপাক থিংলগা থোম্বা কৈ । কংলবদি রেকুম মমুং তৈবা থুনা মৈশা হুয়হল্লি । মৈশা হনজ্বা মতুংদন্থ লৈশো লৈপাক থোম্বা শোয়দনা কাঠৈ । নোংম-নিনিগী মজুংদা লয়োন চিংখেলি অমমুং অনাবা মকমদগী মচুম নিংখিজনী চিংথোকপা ওমই । মতম থবদি থুং অমমুং চিনি অভোবা থাদোকপা কংনা কাঠৈ ।

১৪ শুবা বাহং :—শুক নঙ্গা মুংখংনচিংবনা শুগায়বা মতমদা ফা অনাবা অহু মতৌ করুনা কোকহনগদগে ?

ପାଉଁଧୁମ :—ହେକ ନାବା କଲ୍ଲିବକାଓବା ଝିଅିଂ ଅଇଂବା ଡିଂବା  
 ଶୋରଦନା କରବା ଖାଜେରି ।

୧୫ ଯୁବା ବାହଃ :—ଧାଂ-ଡେରା ଶୋକ୍ତୁନା ଝି ଧୋରୁବଦି ମର୍ତ୍ତୋ  
 କରଲା ଝି ଲେପହନଗଦଗେ ?

ପାଉଁଧୁମ :—ଲଂଶୁଂ ନନ୍ଦଗା ଗୁଣ୍ଡରାଚିଂବନା ଝି ଧୋକ୍ତନବା ମକ୍ତମ .  
 ଚାନା ଅଶୋକପା ମକ୍ତମଗୀ ଧର ଚାଥେ କା ପୁରୁବା ମଡୁଂନା ଝିଅିଂ ଯାନ୍ତା  
 ଝିଂବଦା ଡିଂବା ନନ୍ଦଗା ଧୋହା କାଟିର । ଅନାବା ହନଜିରବଗୀମକ  
 ଲୈଲୋ ଲୈଳାକ ଧିଂଲଗା ଧୋମବା କୈ । ଲୈଳାକ ଧୋଗ୍ଗା ଧରୋନ  
 ଥୁନା ଚିଂଧଂଜି ଅମନ୍ତୁ ଅନାବା ଥୁନା କହଲି ।

୧୬ ଯୁବା ବାହଃ :— ହୁ ଚାକ୍ରବା କନବଗୀ ପାଞ୍ଚେ କରି ଲୈବଗେ ?

ପାଉଁଧୁମ :—ଝିଅିଂ ଲୁସୁ ଲୁସୁ ଧାବା ଧରଦା ଥୁମ ଧର ଯାନଶିରଗା  
 ମିଂକ୍ତଦବାନି ଅମନ୍ତୁ ଧୁଂ ଧିଂଜିନ୍ଦୁନା ଅଣ୍ଡାଂ ଅହ ଶେଂନା ଓଧୋକହନ-  
 ଗଦବନି । ଓଘରବଦି ଧୋଂମା ନିନିଂଦ ମହୀ-ମନାହି ମିଂକ୍ତୁନା ଲେହରଗା  
 ମମାଂଗୀ ଓଡ଼ବା ପୋଂ ମିଂକ୍ତଗଦବନି । ମଡୁନା କୁଂଦ ମଧା ଶେଂହୋଗନି ।

୧୭ ଯୁବା ବାହଃ :—ଝିଅିଂନା ତାରବା ଅଣ୍ଡାଂବୁ ମର୍ତ୍ତୋ କରଲା  
 ଲୋଧଂଲଗା କ'ର କରି ତୋରିବା ଯାବଗେ ?

ପାଉଁଧୁମ :—ଡାକ୍ରବା ଅଣ୍ଡାଂ ଅହୁନା କରି ଧୋହୈନୋକପା  
 ତୋହୁବଦି ମଧା ଧାତରଗା ଅହୁମ ଯାଗନି । ଅହୁଗା ଧରା ଧକ୍ତେ  
 ଧଂଲବା ଅମନ୍ତୁ ଧୟାହି ମାତବଗୀ ଧୁଦୋଂ ଧିବା ଲୈରବଦି ଅଣ୍ଡାଂ ଅହ  
 ମନିଂ-ମୟାଂ ଓହୋକ୍ରଗା ମଧୋଂ ଅନିଦା ପାୟରଗା ତପ୍ପା ତପ୍ପ ନିକ୍ତୁନା  
 ମୟାରୋମଦା ଝିଅିଂ ଧୋକହନଧିନବା ତୋଗଦବନି । ଅହୁଗୀ ମଡୁଂନା  
 ମଧାପୁନ୍ଧା ମନିଲ ରୈହନବା steam bath ତୋବା ଯାହି ନନ୍ଦଗା ଝିଅିଂ

লুন্দগী খর হেরা খাবদা মিনিট ৪/৫ য়োম ভিংছনা খমবিবা  
রাই। মতম অসিদা কোক্তি ঈশিং আইংবনা হুয়া হুয়া কুবিগদবনি।  
অর লৈজে চিংনরবদি মচিন্দা অর কামশিনবিবা কৈ অমশুং নমছনা  
অর হোলহনবা য়াৰা শাজেল কয়ামকম ভোগদবনি।

১৮ সুবা বাইহু :—অঙাংগী মখোনাওদা মিঠাই, লকোই,  
পৈশা, মাৰ্কেল অসিনচিংবা পোৎ পনখুবদি কৰি ভোঁৰা য়াবগে ১

পাউখুম :—অঙাংগী মখোনাওদা পোৎ পনখুবদি অঙাং  
অহুগী মঙক অহু লৈমায়রোমদা নোনখহনবা য়াৰা মওদা লৈহুগা  
মঙকশমদা খুহুমনা অমুক অনিয়ক শুবিগদবনি। মতম অহুদা  
পল্লিবা পোৎ অহু তারকনি। কৰিগুমবা পোৎ অহু য়োৎখিবা  
খোক্ৰবদি খোইনা চিংননিংঙাই লৈজে। মতম খরই য়াৰা য়াঃ  
খোকখিবা মতমদা মথন্নতা য়াওজখিগনি।

